



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA  
SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA

TÍTULO:

PROGRAMA “SER MUJER.ES” PARA LA OPTIMIZACIÓN DE  
AUTOESTIMA Y HABILIDADES DE COMPETENCIA SOCIAL EN  
MUJERES DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO FEMENINO,  
AREQUIPA, 2017

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA HUMANA

AUTORA:

CHOQUE LAURA, GREYNS YAKELYN

AREQUIPA – PERÚ

2018

## **Dedicatoria**

Dedico de manera especial a Dios por la oportunidad y por guiarme por el camino del bien dándome fuerzas para seguir adelante y no desmayar con los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mis padres por confiar en mis decisiones, por su apoyo, sus consejos, comprensión y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia y mi coraje para seguir mis objetivos.

## **Agradecimientos**

A mi Universidad y mis docentes quienes con sus conocimientos impartidos desde el inicio de mis estudios superiores me han dado la oportunidad de enriquecer conocimientos y principios imperecederos de calidad educativa.

A mis padres por haber forjado como la persona que soy en la actualidad.

A la población femenina del establecimiento Penitenciario, quienes con su esfuerzo, compromiso y dedicación permitieron el desarrollo de este proyecto.

## RESUMEN

La investigación titulada, Programa “Ser mujer.es” para la optimización de autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017, tiene como objetivo evaluar el efecto del programa “Ser mujer.es” para la optimización de autoestima y habilidades de competencia social. La muestra que se utilizó fue no probabilística - intencional, se contó con 24 mujeres recluidas en el establecimiento Penitenciario de Socabaya, las cuales sufran o hayan sufrido de violencia de género, seleccionando a 12 personas para el grupo experimental y 12 para el grupo control. El diseño de la investigación es cuasi – experimental con pre prueba y post prueba en un grupo experimental y otro de control. Los instrumentos para medir la variable dependiente fueron el Inventario de autoestima de Coopersmith para (adultos) y E.H.S. Escala de Habilidades sociales. Los resultados encontrados indican que el programa “Ser mujer.es” en mujeres privadas de libertad mejora significativamente la autoestima y las habilidades sociales a diferencia de las mujeres también privadas de libertad que no recibieron el programa experimental.

**Palabras clave:** Autoestima, habilidades sociales, programa, violencia de género.

## **ABSTRACT**

The research entitled "Ser Mujer.es" for the optimization of self-esteem and skills of social competence in women of the Penitentiary Establishment Feminine, Arequipa, 2017, aims to evaluate the effect of the program "Ser mujer.es" for the optimization of self-esteem and social competence skills. The sample that was used was in the probabilistic - intentional, there were 24 women incarcerated in the Penitentiary of Socabaya, which suffer the suffered movement of gender violence, selecting 12 people for the experimental group and 12 for the control group. The research design is quasi - experimental with pre - test and post - test in an experimental and control group. The instruments to measure the dependent variable of Coopersmith's self-esteem inventory for (adults) and E.H.S. Scale of social skills. The results found indicate that the "Ser mujer.es" program in women deprived of liberty significantly means self-esteem and social skills, unlike women also deprived of their liberty who did not receive the experimental program.

Keywords: Self-esteem, social skills, program, gender violence.

## ÍNDICE

PORTADA	
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	viii
<b>CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema principal.	3
1.2.2. Problemas secundarios.	4
1.3. Objetivos de la investigación	5
1.3.1. Objetivo general.	5
1.3.2. Objetivos específicos.	5
1.4. Justificación de la investigación	7
1.4.1. Importancia de la investigación.	7
1.4.2. Viabilidad de la investigación.	8
1.5. Limitaciones del estudio	8
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO</b>	<b>10</b>
2.1. Antecedentes de la investigación	10
2.1.1. Internacionales.	10
2.1.2. Nacionales.	13
2.2. Bases teóricas	15
2.3. Definición de términos básicos	45
<b>CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>48</b>
3.1. Formulación de hipótesis principal y derivada	48
3.1.1. Hipótesis general.	48
3.1.2. Hipótesis Secundarias.	48
3.2. Variables, dimensiones e indicadores.	51
3.2.1. Definición conceptual.	54
3.2.2. Definición operacional.	55
<b>CAPÍTULO IV METODOLOGÍA</b>	<b>58</b>

4.1	Diseño metodológico	58
4.2	Diseño muestral	59
4.2.1.	Población.	59
4.2.2.	Muestra.	59
4.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	61
4.3.1.	Técnicas.	61
4.3.2.	Instrumentos.	61
4.4	Técnicas del procesamiento de la información	65
4.5	Técnicas estadísticas utilizadas en el análisis de la información	65
4.6	Aspectos éticos contemplados	65
	<b>CAPÍTULO V ANÁLISIS Y DISCUSIÓN</b>	<b>66</b>
5.1	Análisis descriptivo	67
5.2	Comprobación de hipótesis	88
5.4	Discusión y conclusiones	92
	<b>CONCLUSIONES</b>	<b>95</b>
	<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>98</b>
	<b>REFERENCIAS</b>	<b>99</b>
	<b>ANEXOS</b>	<b>105</b>
	<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	

## INTRODUCCIÓN

Se ha realizado este estudio para evaluar el efecto del programa “Ser Mujer.es” para la optimización de autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.

Para desarrollar esta investigación hemos partido de la importancia que tiene la violencia de género con ello las consecuencias que conllevan, entre ellas la pérdida de la autoestima y las habilidades sociales. Conocer cómo fueron estas variables antes de la aplicación del programa nos permitió conocer si el efecto del programa fue efectivo o no. La violencia es un grave problema de salud pública, no se trata de un problema privado ni reservado a la intimidad del hogar, sino que afecta a toda la sociedad, no va ligado a determinados ambientes económicos o educativos, sino que se produce en todos los niveles y contextos sociales.

El contenido de este trabajo se ha dividido en seis capítulos: el primero está dedicado al planteamiento del problema, incluye: descripción de la realidad problemática, formulación del problema, delimitación de los objetivos, justificación de la investigación y las limitaciones del estudio. El segundo capítulo está referido al marco teórico, con los antecedentes de estudio y la base teórica que sirve como sustento conceptual de la investigación. El tercer capítulo desarrolla la hipótesis y variables de la investigación. El cuarto capítulo, presenta la metodología de investigación donde se señala el tipo y diseño de investigación, la población y muestra que fue estudiada, así como las técnicas e instrumentos que nos permitieron recoger los datos y en el quinto capítulo se presentan los resultados obtenidos en la presente investigación; luego se hace la discusión de los resultados. Al final se presentan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía, así como los anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

La violencia de género constituye en la actualidad un problema social de primera magnitud, la cual refleja una epidemia de proporciones mundiales. Sin embargo, a diferencia de una enfermedad, los agresores dentro de la sociedad eligen cometer actos de violencia y pueden decidir ponerle fin.

La violencia se puede prevenir; sin embargo, no resulta fácil como el erradicar un virus; ya que no existe una vacuna, un medicamento o una cura y el motivo por el que ocurre es diverso. Al analizar, los índices de violencia a nivel mundial y nacional, se observa que mayormente el género femenino es el más afectado en esta problemática.

Según Burgués, Oliver, Redondo y Serrano (2006) refieren “Los datos del Estado de la población Mundial del año 2004 de las Naciones Unidas indican que la violencia de género se da en hasta una de cada tres mujeres en el mundo” (p.3).

Asimismo, atraviesan todas las líneas raciales, étnicas, religiosas, educacionales, socioeconómicas y edades, es una situación progresiva que ha sido reconocida como un gran problema de salud pública con componentes físicos y psicológicos.

En el Perú, las denuncias de violencia familiar ingresadas en las fiscalías provinciales de familia son en su mayoría de mujeres que sufren maltratos físicos, psicológicos, sexuales de parte de sus parejas o exparejas. Se puede observar que el número de denuncias registradas por las Fiscalías Provinciales, sobre violencia familiar, fue de 148,127 en el 2013, 156,433 en el 2014 y 137,181 en el 2015 (Según el Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público, 2015, p.4).

Arequipa ocupa el segundo lugar de violencia después de Lima con 16,275 denuncias registradas en el año 2016 por la Policía Nacional sobre violencia familiar, una revelación preocupante de su realidad; las estadísticas señalan que en el 2016 se registró 4,318 denuncias por violencia familiar, y hasta diciembre del 2017, se reportó 12,822 denuncias, es decir, se triplicó el número de casos de violencia familiar (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2016). Esto corrobora que la violencia viene incrementando con voracidad y lamentablemente sin medios eficaces para remediarla.

Las investigaciones indican que debido a la violencia sufrida en su vida cotidiana muchas mujeres han perdido la autoestima. Según Martínez, (2013) “La situación vivida por mujeres que han sufrido diferentes episodios de violencia de género conlleva a un deterioro físico, psíquico y social, destruyendo la poca o mucha autoestima que estas mujeres poseían” (p.3).

Sabemos que la calidad de vida de una persona es influida por la forma en que se percibe y se valora a sí misma, y que la autoestima, según la literatura científica es la valoración que cada uno hace de sí mismo. Se considera que el poseer una alta

autoestima, les ayudará como medio para ser felices y afrontar la vida con confianza. De igual manera según Martínez (2013) dice: “La mujer víctima de malos tratos, va sufriendo un proceso de disminución progresiva de su autoestima” (p.5).

Por otro lado, las habilidades sociales son un recurso que todos los seres humanos tenemos, solo que muchas veces no sabemos ponerlas en práctica, siendo esta la causa de que muchas de éstas personas estén hoy en prisión; es así entonces que esta población debido a la condición en la que se encuentran, presentan autoestima baja y habilidades sociales no desarrolladas que les impiden desenvolverse adecuadamente.

Por ello, al realizar una búsqueda preliminar de programas que se hayan aplicado en el establecimiento penitenciario femenino, no se han encontrado investigaciones escritas que sirvan como base para la realización de esta problemática intramuros. Debido a la escasa información, se considera pertinente desarrollar un programa de intervención “Ser mujer.es” para optimizar la autoestima y habilidades sociales; así, a las internas del establecimiento penitenciario se les debe dotar de habilidades sociales, destrezas personales y sobre todo trabajar en el fortalecimiento de su autoestima para que cuando salgan de prisión, al término de su condena o por beneficio penitenciario, puedan afrontar la vida.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema principal.**

¿Cuál es el efecto del programa “Ser mujer.es” para la optimización de autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017?

### **1.2.2. Problemas secundarios.**

- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión laboral de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?
- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de sí mismo de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?
- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión social de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?
- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión hogar de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?
- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?
- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de defensa de los propios derechos como consumidor de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?
- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de expresión de enfado o disconformidad de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?

- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de decir no y cortar interacciones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?
- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de hacer peticiones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?
- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general.**

Evaluar el efecto del programa “Ser mujer.es” para la optimización de autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.

#### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- Identificar si existen diferencias en la dimensión laboral de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- Identificar si existen diferencias en la dimensión de sí mismo de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.

- Identificar si existen diferencias en la dimensión social de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- Identificar si existen diferencias en la dimensión hogar de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- Identificar si existen diferencias en la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- Identificar si existen diferencias en la dimensión de defensa de los propios derechos como consumidor de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- Identificar si existen diferencias en la dimensión de expresión de enfado o disconformidad de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- Identificar si existen diferencias en la dimensión de decir no y cortar interacciones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- Identificar si existen diferencias en la dimensión de hacer peticiones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario

Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.

- Identificar si existen diferencias en la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.

## **1.4. Justificación de la investigación**

### **1.4.1. Importancia de la investigación.**

La presente investigación es importante porque contribuirá con información y conocimientos sobre las variables estudiadas, también saber si el programa tendrá un resultado beneficioso para la población femenina; del mismo modo, será una contribución a la base conceptual de la Universidad Alas Peruanas filial Arequipa y a los estudiantes al servirles de motivación para futuras investigaciones.

Uno de los puntos que motivaron a investigar, fue la falta de interés que se da a dicha población en nuestra sociedad, lo cual hace que el estudio sea original ya que es una problemática que se aborda en el sector comunitario, mas no en el Establecimiento Penitenciario; y no toman interés que son mujeres que al cumplir su sentencia se reintegrarán a la sociedad, y sería de mayor aporte que fuera con una buena autoestima, con capacidad de auto control y dominio en sus habilidades sociales.

El trabajo es trascendental debido a que potencializará la autoestima y las habilidades de competencia social y con ello aprenderán a valorarse a sí mismas; mantener adecuadas relaciones con su entorno para así ya no cometer actos delictivos, ya que las mujeres que hayan participado del programa “Ser Mujer.es”, podrán utilizar estrategias para relacionarse adecuadamente.

Este trabajo es trascendente también debido a que la falta de atención a más mujeres maltratadas, puedan incrementar números en los porcentajes de violencia o que ellas ejecuten delitos como parricidio u homicidio. El programa ayudará a resolver la problemática social que día a día crece que es la violencia de género.

#### **1.4.2. Viabilidad de la investigación.**

La investigación resulta viable, porque se contó con la autorización del Director del Penal para el acceso al Establecimiento Penitenciario Femenino, Quebrada de Chucca jurisdicción del distrito de Socabaya, en la ciudad de Arequipa, para realizar la investigación experimental. Asimismo, se cuenta la dirección y asistencia del departamento de tratamiento para los usos de ambientes e instrumentos como, TV, USB, Etc. Se cuenta también con el consentimiento informado de cada una de las participantes de la investigación y con todos los recursos materiales, económicos que nos permitieron obtener los resultados finales.

#### **1.5. Limitaciones del estudio**

Una de las limitaciones es que en nuestro país se cuentan con pocas experiencias sistematizadas sobre programas de intervención para optimizar las habilidades sociales y autoestima en mujeres privadas de su libertad, lo cual es una limitación para la obtención de antecedentes.

Otra limitación es la falta de programas estructurados para dicha población en específica, si bien el Instituto Nacional Penitenciario trabaja con programas que son en favor para sentenciados o personas liberadas bajo algún beneficio, no dan ningún interés para las personas recluidas en el Penal de Socabaya.

Otra limitación fueron algunas inasistencias de las internas debido a su trabajo, clases académicas en la escuela o alguna actividad el mismo día de la sesión, por lo cual se tuvo que recuperar y reforzar el aprendizaje en distintos horarios.

Otra limitación es la falta de espacios adecuados, recursos materiales, proyectores, etc. para la ejecución de programas, debido al hacinamiento de internas.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de la investigación**

##### **2.1.1. Internacionales.**

Matud, Padilla, Medina y Fortes (2016), en España, realizaron la investigación titulada “Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja” con la finalidad de valorar la eficacia de la intervención psicológica con mujeres maltratadas por su pareja siguiendo la Guía de tratamiento de Matud, así como ayudarle a recuperar el control de su propia vida, además de reducir y/o eliminar sus síntomas y aumentar su autoestima. El estudio es concebido como una investigación cuasi-experimental con dos grupos independientes (intervención y control) y medidas repetidas. La recolección de los datos se realizó a través de una entrevista semiestructurada de historia y de tipo de maltrato, la Escala de gravedad de síntomas del trastorno de estrés

postraumático, el Inventario para la ansiedad de Beck, el Inventario para la depresión de Beck-Segunda Edición, Inventario de autoestima (SEQ-MR); Inventario de Apoyo Social e Inventario de evaluación del maltrato a la mujer por su pareja; en una muestra conformada por 107 mujeres maltratadas por su pareja con edades comprendidas entre 23 y 64 años (media = 39.64, DT = 9.87). Los resultados señalan que las mujeres del grupo con intervención mostraron disminuciones significativas, tanto desde el punto de vista estadístico como clínico, en la sintomatología de estrés postraumático de re-experimentación, evitación y aumento de la activación. También disminuyó su sintomatología depresiva y de ansiedad y aumentó su autoestima y apoyo social.

Ocampo (2015), en Colombia, llevó a cabo una investigación titulada “Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja” con la finalidad de evaluar los niveles de autoestima y adaptación en un grupo de personas con experiencia de maltrato por parte de su pareja en la ciudad de Medellín. Se utilizó un diseño transversal, ex post facto. Los instrumentos utilizados fueron una entrevista semiestructurada, un cuestionario de autoestima y uno de adaptación en una muestra de 50 sujetos que se llevó a cabo mediante un muestreo no probabilístico. Los resultados mostraron bajos niveles de autoestima y elevados índices de inadaptación; igualmente, se encontró que el tipo de maltrato más común es el psicológico, el cual se acompaña de agresión física, sexual y económica; además, las mujeres fueron quienes más reportaron ser víctimas de esta situación. En conclusión, las personas que son víctimas de maltrato por parte de su pareja tienden a mostrar más bajos niveles de autoestima y más altos índices de inadaptación.

Lema y Saltos (2015), en Ecuador, realizaron una investigación titulada “Entrenamiento asertivo en las habilidades sociales de las mujeres privadas de la libertad del centro de rehabilitación social Riobamba, periodo enero – junio 2015” cuyo objetivo fue analizar la influencia del entrenamiento asertivo en las habilidades sociales de las mujeres privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social de Riobamba, período enero – junio 2015. Se utilizó un diseño cuasi-experimental donde los instrumentos utilizados fueron la Escala Multidimensional de Expresión Social de Caballo (EMES –M), la Escala de Asertividad de Rathus y una ficha de observación, en una muestra de 20 mujeres privadas de libertad. Los resultados fueron un aumento del 30% en el nivel medio de habilidades sociales y un aumento del 15% en el nivel alto de habilidades sociales. Asimismo, se evidenció un aumento del 35% en el rango promedio de asertividad y un aumento del 5% en el rango superior al promedio de asertividad. Concluyéndose que el entrenamiento asertivo contribuye a la adquisición de habilidades sociales inherentes a la interacción social adecuada.

Echeberúa y Fernández-Montalvo (2008), en España, realizaron la investigación titulada “Evaluación de un programa de tratamiento en prisión de hombres condenados por violencia grave contra la pareja” con la finalidad de poner a prueba la efectividad de un programa de tratamiento psicológico para hombres encarcelados por haber cometido un delito grave de violencia de pareja. El estudio es concebido como una investigación cuasi-experimental. La recolección de datos se realizó a través del Inventario de Pensamientos Distorsionados sobre la Mujer, el Inventario de Pensamientos Distorsionados sobre el Uso de la Violencia, el Índice de Respuesta Interpersonal (IRI), el

Listado de Síntomas, el Inventario de Manifestación de la Ira Rasgo-Estado, la Escala de Impulsividad y la Escala de Autoestima; en una muestra conformada por 148 sujetos que se encuentran en prisión. Según los resultados obtenidos, hubo una modificación significativa de los sesgos cognitivos tanto sobre la inferioridad de la mujer como sobre la violencia como forma válida de afrontar las dificultades cotidianas. En conclusión, los sujetos tratados experimentaron una reducción de los síntomas psicopatológicos, de la impulsividad y de la ira, así como un aumento significativo en la autoestima.

### **2.1.2. Nacionales.**

Chipana y Coaquira (2015), en Juliaca, llevaron a cabo una investigación titulada “Violencia de género asociado con el nivel de autoestima en mujeres asistentes al puesto de salud Los Choferes”, tuvo como objetivo analizar las características personales y las condiciones de violencia a la mujer con el nivel de autoestima en mujeres del Centro de Salud Los Choferes de septiembre a noviembre del 2015. Se utilizó un diseño relacional – analítico, porque busca establecer el análisis y la relación del comportamiento de dos variables. Los instrumentos utilizados fueron la Guía de la Entrevista estructurada de la violencia familiar y el test de Autoestima Rosenberg; en una muestra de 78 personas adultas del sexo femenino, el cual se llevó a cabo bajo el muestreo No probabilístico del tipo bola de nieve. Las conclusiones de la investigación fueron que las características personales de la mujer se asocian con el nivel de autoestima, las condiciones de la violencia de la mujer se asocian con el nivel de autoestima en mujeres del Centro de Salud y el nivel de autoestima en mujeres

del Centro de Salud Los Choferes fue en el 53.8% autoestima media, en el 27% tuvieron autoestima alta, y el 19.2% tuvieron autoestima baja.

Blitchtein-Winicki, y Reyes-Solari (2012), en Lima, llevaron a cabo la investigación titulada “Factores asociados a violencia física reciente de pareja hacia la mujer en el Perú, 2004-2007” tuvo objetivo identificar los factores asociados de violencia física reciente (en el último año) de pareja, hacia la mujer en el Perú. Se realizó un análisis secundario de la encuesta demográfica y de salud familiar (ENDES) 2004-2007. Se incluyó a 12 257 mujeres unidas o casadas que respondieron al módulo de violencia, con esta información se realizó la categorización de antecedente de violencia física infringida por la pareja. Se llevaron a cabo análisis descriptivos y regresiones logísticas univariadas y multivariadas para muestras complejas. Donde los Resultados hallados fueron que la prevalencia de violencia física a nivel nacional fue de 14,5%, con variación entre regiones geográficas (9,7 a 18,9%). El factor asociado con un mayor riesgo es que la pareja se embriague con frecuencia (OR: 7,2; IC 95%: 5,4-9,6) y que la pareja controle o limite las visitas de la mujer a familiares o amigos (OR: 4,1; IC 95%: 3,3-5,0); otros factores asociados son el antecedente de agresión física del padre hacia la madre, el haber tenido uniones previas de pareja, ser conviviente, tener mayor nivel de educación que la pareja o el desbalance en la toma de decisiones en la pareja. Entre los factores asociados con un menor riesgo, estuvieron la comunicación y respeto dentro de la pareja (OR: 0,3; IC 95%: 0,2-0,3) y el que la mujer tenga algún tipo de seguro de salud.

Conclusiones. Diversos factores individuales, de relaciones de pareja u otros factores, están asociadas con una mayor probabilidad de violencia de pareja

contra la mujer. Otros factores, como la comunicación y el respeto en la pareja, podrían tener carácter protector.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Violencia de género.**

#### ***2.2.1.1. Definición.***

Según Organización de las Naciones Unidas (ONU, 1993) en la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, aprobada en Resolución de la Asamblea General de Naciones Unidas 48/104, del 20 de diciembre de 1993, publicada el 23 de febrero de 1994, es el primer documento a nivel internacional, que aborda de manera clara y específica esta tipología de violencia, definiendo en su primer artículo que:

La violencia contra la mujer es todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino, que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada (ONU, 1993, p.4).

Lo primero que llama la atención al estudiar este precepto legislativo internacional, es que se observa que los conceptos violencia de género y violencia contra las mujeres son sinónimos, y que esta tipología de la violencia no se ajusta a un lugar determinado donde se produce o pueda producirse el elenco de conductas violentas descritas en ella, sino que va dirigida hacia las mujeres, por el simple hecho de ser mujeres, esta es precisamente la especificidad de este tipo de violencia (Maqueda, 2006; Peris, 2009).

Según la ley N° 30364 (2015) Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, definen a la violencia contra las mujeres como cualquier acción o conducta que les causa muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico por su condición de su sexo, ya sea en un ámbito público como en el privado.

#### ***2.2.1.2. Tipos de violencia.***

- Violencia física: agresiones corporales (empujones, golpes, ataques con armas, mordeduras, quemaduras, estrangulamientos, mutilaciones).
- Violencia sexual: cualquier actividad sexual no consentida, desde las relaciones sexuales obligadas y la explotación sexual a los insultos y acusaciones durante las relaciones sexuales.
- Violencia psicológica: agresiones de tipo intelectual o moral (amenazas, aislamiento, desprecio, intimidación, insultos en público, chistes y bromas).
- Violencia económica: desigualdad en el acceso a los recursos compartidos, negar el acceso al dinero, impedir el acceso a un puesto de trabajo, impedir el acceso a la educación, etc.
- Violencia espiritual: coaccionar a otra persona a que acepte un sistema de creencias cultural o religioso determinado, o destruir las creencias de otra persona a través del ridículo o del castigo. (Lorente, 2004).

#### ***2.2.1.3. El ciclo de la violencia.***

Walker, explica y nos ayuda a entender cómo se produce y mantiene la violencia en la pareja. Esta autora trabajó en una casa refugio para mujeres maltratadas, y observó que muchas de ellas describían un patrón muy parecido en el proceso de maltrato y que éste tenía una forma cíclica, que se desarrollaba en tres fases concretas

(Cantera, 1999; Nogueiras, 2006; Paz, 2011). El maltrato suele comenzar con conductas de abuso psicológico, difíciles de identificar porque están enmascaradas en apariencia de cariño y afecto. Estos comportamientos restrictivos y controladores van socavando la capacidad de decisión y autonomía de las mujeres. Los celos, la censura sobre la ropa que usa habitualmente, las amistades, las actividades, los horarios y las salidas de casa, son ejemplos claros de lo que se está enunciando. Estas conductas van produciendo dependencia y aislamiento, no siendo percibidas como agresivas, sino como pruebas de amor hacia ella, por lo que la mujer o chica joven, en el momento del inicio de la relación, que es cuando se suelen producir estas formas de interaccionar, las admite y minimiza porque está muy enamorada, y se va desarrollando muy lentamente una situación de indefensión y vulnerabilidad. Si protesta o no hace lo que se espera de ella, él incrementa su violencia, o retrocede y dejará pasar el tiempo poniéndole de manifiesto su falso amor. Se pueden establecer una serie de etapas para explicar cómo se producen y se mantienen los malos tratos en una relación de pareja, al mismo tiempo, que nos ayuda a entender muchos de los problemas y sentimientos de las mujeres que sufren este tipo de violencia (Paz, 2009, 2011).

- **Fase de acumulación de tensión**

En esta fase comienzan las demostraciones de autoritarismo y control, muchas veces disfrazadas en aparentes buenas intenciones. Surgen las primeras desvalorizaciones, ridiculizaciones, frases elevadas de tono, insultos. La mujer intenta comprender qué es lo que está ocurriendo, mientras que el agresor la hace responsable de sus propios enojos. Como las reacciones del agresor no obedecen a ninguna lógica, es imposible establecer una conexión causa-efecto. Y ante esta

situación la consecuencia final para las mujeres es pensar que lo que está mal no es lo que hace sino como es ella (Paz, 2009, 2011).

- **Fase de explosión.**

La tensión ha ido aumentando hasta que se desencadena un episodio violento de alta intensidad, bien con insultos, destrucción de objetos, maltrato a mascotas, amenazas o incluso las primeras agresiones físicas. La mujer no puede creer lo que le está ocurriendo, se siente desamparada, cansada y triste. El agresor sabe que lo que ha hecho no está bien y que tiene riesgos como una denuncia, una separación, la soledad, mostrar a su familia lo que ocurre y atentar con ello a la imagen que los demás tienen de él, etc. (Paz, 2009, 2011).

- **Arrepentimiento y luna de miel.**

El agresor cambia aparentemente de actitud, se muestra amable y arrepentido, aunque esto sea de forma claramente instrumental. Puede hacer como si no hubiera ocurrido nada o como si no se hubiese dado cuenta de su gravedad. Desarrolla estrategias de seducción. La mujer en un primer momento quiere creer a su pareja y siente que es su deber salvar la relación (Paz, 2009, 2011).

## **2.2.2. Autoestima.**

### **2.2.2.1. Definición.**

Según Branden (1998) refiere que la autoestima es la confianza de cada uno en nuestra capacidad de pensar y de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, así como también la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Por otra parte, Harrison (2014) refiere que:

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestras valías y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Es la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad (p.2).

Una buena calidad que define al ser humano es tener la fortaleza de amarse así mismo, pero que este no exceda a ser un narcisista o egocéntrico.

Por otro lado, González (2011) menciona que:

La autoestima es una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implican una evaluación interna y externa del yo. Interna en cuanto al valor que le atribuimos a nuestro yo y externa se refiere al valor que creemos que otros nos dan (p. 27).

Es decir que la autoestima es fundamental para poder alcanzar metas que correspondan a un plan que se desee conseguir.

Coopersmith (1967) citado en Válek (2007) define la autoestima como: "El juicio personal de valía, que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo. Es una experiencia subjetiva que se transmite a los demás por reportes verbales o conducta manifiesta" (p. 5).

#### ***2.2.2.2. Componentes de la autoestima.***

Según Lorenzo (2007) la autoestima tiene una serie de componentes de diversa índole, entre los cuales señala: el componente cognoscitivo, el componente emocional y componente conductual. Los cuales operan de manera interrelacionada y presentan una influencia mutua.

- **Componente cognitivo:** idea, opinión, percepción de uno mismo, es el auto-concepto. También acompañado por la autoimagen o representación mental que tenemos de nosotros. Ocupa un lugar fundamental en la génesis y el crecimiento de la autoestima.
- **Componente emocional-afectivo:** tiene un componente valorativo, lleva al reconocimiento de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma.
- **Componente conductual:** se refiere al modo de actuar, a la intención y actuación que hace la persona por sí misma, es decir, cómo nos enfrentamos con nosotros mismos, partiendo de la premisa que la autoestima es conocerse, evaluarse y aceptarse, no es menos cierto que implica la acción hacia el exterior o actividad con el entorno, en otras palabras, interacción y adaptación al medio.

### ***2.2.2.3. Niveles de autoestima***

Existen distintos niveles de autoestima, por lo cual cada persona reacciona ante situaciones similares, de forma diferente; teniendo expectativas desiguales ante el futuro, reacciones y auto conceptos disímiles. Por lo cual, caracteriza a las personas con alta, media y baja autoestima. (Coopersmith 1967, citado en Válek 2007).

#### ***2.2.2.3.1. Autoestima positiva o alta autoestima.***

Son personas expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, consideran su trabajo de alta calidad y mantienen altas expectativas con respecto a trabajos futuros, manejan la

creatividad, se autorespetan y sienten orgullo de sí mismos, caminan hacia metas realistas.

- Menos crítica consigo misma
- Actúa de acuerdo con sus propios criterios y valores. Bajo la presión de la ansiedad o el miedo.
- Está preparada para soportar los altibajos de la vida.
- Su historia de experiencias positivas la empuja a mantener esta postura.

#### 2.2.2.3.2. *Autoestima media o relativa.*

Este tipo de personas tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás, aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean esta forma de ser, viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoyan en alguna acción su autoestima crecerá, pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza caiga un poco. Estos vaivenes no muy acusados en los que se ven este tipo de personas pueden controlarse con un poco de racionalidad a la hora de enfrentarse a los retos, sobre todo los retos profesionales.

- Dependen de la aceptación social.
- Son personas expresivas.
- Son moderadas en sus expectativas y competencias que las anteriores.

#### 2.2.2.3.3. *Autoestima baja.*

Dentro del campo psicológico la baja autoestima es un detonante negativo para la construcción ideal de la personalidad, establece pensamientos, sentimientos, emociones y actitudes que pueden deteriorar la salud mental y física de las personas que se encuentran padeciendo este estado. El no tener una formación apropiada en la vida, puede originar vulnerabilidad a esta psicopatología, que puede estar presente en los niños, niñas, adolescentes, adultos y adultos mayores, provocando la exclusión en el entorno social. Son sentimientos negativos, inconscientes no resueltos, que ocultan un enojo contra otros y contra nosotros mismos; producen dolor, rabia, tristeza o depresión.

- Individuos desanimados.
- Deprimidos.
- Aislados.
- Consideran no poseer atractivo.
- Incapacidad de expresarse y defenderse.
- Débiles para vencer sus deficiencias.
- Tienen miedo de provocar enfado en los demás.
- Actitud negativa. (Coopersmith 1967, citado en Válek 2007).

La autoestima positiva o alta, es importante porque cuando las personas la experimentan, se sienten bien y lucen bien, son afectivas, productivas y responden bien a los demás. Responden a ellos mismos saludablemente, en forma positiva, pueden crecer y cambiar. Ellos saben que pueden ser amados y son capaces de mejorar. Se ocupan de ellos mismos y de los demás. No necesitan humillar a los demás para

sentirse bien. Cuando la autoestima es baja, nuestras capacidades de enfrentar las adversidades de la vida bajan. Nos dejamos influenciar por el deseo de evitar el dolor, en vez de experimentar alegría. Todo lo negativo tiene más influencia en nosotros, en vez de lo positivo (Branden, 1995).

#### ***2.2.2.4. Dimensiones de la autoestima.***

Desde la perspectiva que se ha adoptado, Coopersmith (1967) citado en Válek (2007) señala que la autoestima posee cuatro dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar las siguientes.

- Autoestima en el área Si mismo: Los niveles altos indican valoración de sí mismo y mayores aspiraciones, estabilidad, confianza, buenas habilidades y atributos personales. Poseen consideración de sí mismo en comparación a otros y deseos de mejorar habilidad, valores y orientaciones favorables respecto de sí mismo, además mantienen actitudes positivas.

Los niveles bajos reflejan sentimientos adversos hacia sí mismo, actitud desfavorable, se comparan y no se sienten importantes, inestabilidad y contradicciones. Mediante constantes actitudes negativas hacia sí mismo. Un nivel promedio, revela la posibilidad de mantener una autovaloración de sí mismo muy alta, pero en una situación dada la evaluación de sí mismo podría ser realmente baja.

- Autoestima en el área laboral: Los niveles altos significan que el individuo afronta adecuadamente las principales, tareas en su centro laboral. Trabajan más a gusto tanto en forma individual como grupal, alcanzan rendimientos laborales mayores de lo esperado, son más

realistas en la evaluación de sus propios resultados de logros y no se dan por vencidos fácilmente si algo sale mal, son competitivos.

En los niveles bajos hay falta de interés hacia las actividades laborales, no trabajan a gusto tanto en forma individual como grupal, no obedecen a ciertas reglas o normas tan escrupulosamente como los de nivel alto, alcanzan rendimientos muy por debajo de lo esperando se dan por vencido fácilmente cuando algo sale mal y no son competitivos.

En un nivel promedio, en tiempos normales mantienen características de los niveles altos, pero en tiempos de crisis poseen actitudes de los niveles bajos.

- **Autoestima en el área hogar:** Los niveles altos revelan buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, se sienten más considerados y respetados. Poseen mayor independencia, comparten ciertas pautas de valores y sistemas de aspiraciones con la familia, poseen concepciones propias acerca de lo que está bien o mal dentro del marco familiar.

Los niveles bajos reflejan cualidades y habilidades negativas hacia las relaciones íntimas con la familia, se consideran incomprendidos y existe mayor dependencia. Se forman irritables, fríos, sarcásticos, impacientes, indiferentes hacia el grupo familiar. Expresan una actitud de auto desprecio y resentimiento.

En un nivel promedio probablemente mantienen características de los niveles alto y bajo.

- **Autoestima en el área social:** Cuanto mayor el nivel, el individuo posee mayores dotes y habilidades en las relaciones con amigos y

colaboradores, así como relaciones con extraños en diferentes marcos sociales. La aceptación de sí mismo y la aceptación social están muy combinados. Se perciben a sí mismos como significativamente más populares. Establecen expectativas sociales de aprobación y receptividad por parte de otras personas. Mantienen mayor seguridad y merito personal en las relaciones interpersonales. Cuanto más bajo el nivel, el individuo es más propenso a tener simpatía por alguien que lo acepta, experimenta dificultades para reconocer acercamientos afectuosos o de aceptación, espera la convalidación social de su propia visión adversa de sí mismo, tiene pocas esperanzas de encontrar aprobación y por esa razón tiene una necesidad particular de recibirla.

En un nivel promedio, tiene buena probabilidad de lograr una adaptación social normal (Coopersmith 1967, citado en Válek 2007).

#### ***2.2.2.5. Autoestima y violencia.***

Numerosos estudios concluyen que el maltrato físico, sexual y psicológico disminuye la autoestima de las víctimas, al provocar un deterioro significativo de la percepción de sí mismas, aumentar las creencias de autoevaluación negativa e incompetencia y disminuir la capacidad para poder afrontar adecuadamente la situación de maltrato. En el estudio de Echeburúa et al. (1997), se encontró que las mujeres maltratadas, independientemente del tipo de maltrato experimentado, presentaban un nivel de autoestima inferior a la población normal. Sin embargo, algunos estudios señalan que es el maltrato psicológico, debido a su función de control, el que provocaría un mayor deterioro en la autoestima de estas víctimas (Lynch y Graham- Bermann, 2000).

Las continuas críticas y descalificaciones por parte del agresor y la tendencia en estas mujeres a auto-culpabilizarse por la ocurrencia del maltrato son factores determinantes en el desarrollo de una autoevaluación negativa. Por otro lado, la situación de aislamiento a la que se ven sometidas y de restricción de contactos sociales privaría a estas mujeres de oportunidades de contrastar esta autoevaluación negativa, fomentando el desarrollo de una autoimagen cada vez más desfigurada y deteriorada (Villavicencio y Sebastián, 1999).

### **2.2.3. Habilidades sociales.**

#### ***2.2.3.1. Definición.***

Al hablar de habilidades sociales se refiere a todas las destrezas relacionadas con la conducta social en sus múltiples manifestaciones, el término habilidad se emplea para destacar que las competencias sociales no es un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de respuestas específicas asociadas con determinadas clases de estímulos que son adquiridas mediante el proceso de aprendizaje (Peñafiel y Serrano, 2010).

Caballo (1993) considera a las habilidades sociales como aquellas conductas que permiten a la persona a obtener metas de tipo instrumental (como un ejemplo, dinero, etc.) y afiliativo (como hacer amigos, ser escuchados, etc.) haciendo respetar sus derechos y el de los demás. Refiere que una persona tiene déficit, cuando no posee habilidades sociales debido a que no han sido aprendidas o puestas en práctica.

Caballo (1997) sostiene que la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Kelly (2002), manifiesta: “Las habilidades sociales como aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente. Entendidas de esta manera, las habilidades sociales pueden considerarse como vías o rutas hacia los objetivos de un individuo” (p. 19).

Cornachione (2006), considera:

Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que nos permite mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos (p. 149).

Por otro lado, Gismero (2010), define a la conducta socialmente habilidosa como un conjunto de respuestas verbales y no verbales, particularmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás.

Los cuatro criterios concernientes a las habilidades sociales coinciden en que son conductas que permiten a las personas expresarse en su contexto interpersonal de manera adecuada. Cabe agregar que las habilidades sociales son siempre producto de un aprendizaje social previo, es decir, no son un conjunto de conductas innatas, sino que responden al tipo de educación que imparte el grupo social; son las conductas o técnicas sociales específicas que nos acceden actuar con más eficacia en nuestras relaciones interpersonales, señalando que, las habilidades sociales, no son rasgos de personalidad, sino comportamientos adquiridos y por lo tanto susceptibles de aprenderse y entrenarse.

El concepto de habilidades sociales incluye temas afines como el asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional. Destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales. Muchos autores han enlistado y enumerado las diferentes habilidades sociales con el fin de aclarar cuáles son y cuáles son sus características (Pope, Susan, Craighead, Mchale, y Roca, 1996).

#### ***2.2.3.2. Características de las habilidades sociales.***

Se destacan como características más relevantes de las habilidades sociales, las siguientes propuestas por Gil, León y Jarana, (1995):

- Las habilidades sociales están relacionadas con el comportamiento, como en el caso de expresar opiniones, sentimientos, actitudes, deseos, derechos, elogios, autoafirmación, respuestas complejas, etc.
- Las habilidades sociales son conductas manifiestas, observables, que se muestran en situaciones de interacción social. Tales capacidades pueden enseñarse y/o mejorarse a través del aprendizaje reforzado socialmente, ya sea de carácter incidental o como consecuencia de un entrenamiento específico.
- Las habilidades sociales están orientadas a la obtención de determinados objetivos o refuerzos. El tipo de reforzamiento puede ser: reforzamiento ambiental y auto refuerzo.
- Las habilidades sociales son respuestas específicas a situaciones específicas. Para que una conducta sea socialmente eficaz deben tenerse en cuenta las variables que intervienen en cada situación en la que se

exhibe la destreza social. Macia, Mendez y Olivares (1993) señalan los siguientes determinantes:

- Las áreas o contextos sociales en los que habitualmente se desenvuelve el sujeto
- Las personas con las que se relaciona el sujeto y sus características: edad, sexo familiaridad, etc.
- Las habilidades sociales están constituidas por diversos componentes, que se encuadran de manera integrada en tres sistemas de respuesta:
  - Componentes conductuales: conductas concretas que implican a su vez, elementos no verbales, paralingüísticos y verbales.
  - Componentes cognitivos: percepción, atribución o interpretación del significado de las distintas situaciones de interacción social.
  - Componentes fisiológicos: elementos afectivos y emotivos y sus correlatos psicofisiológicos (ansiedad, ritmo cardiaco, etc.)

La exhibición de una habilidad social determinada exige la combinación de estos tres componentes.

#### ***2.2.3.3. Principales modelos teóricos de las habilidades sociales.***

- Modelo de aprendizaje social

Según este modelo, estas habilidades se aprenden a través de experiencias interpersonales directas o “vicarias” y son mantenidas y/o modificadas por las consecuencias sociales de un determinado comportamiento. El comportamiento de otros constituye una retroalimentación para la persona a cerca de su propia conducta. Estas vertientes de aprendizaje, experiencia, modelaje e instrucción van generando las expectativas de autoeficacia en el ámbito interpersonal. Las expectativas de autoeficacia se refieren a la creencia

respecto si uno va a ser capaz de enfrentar una determinada situación (Hidalgo y Abarca, 1994). Esta teoría se relaciona con los enfoques provenientes de la psicología social, con las teorías conductuales de aprendizaje.

- Modelo derivado de la psicología social: teoría de roles

Este modelo se refiere a los roles, se da importancia a las expectativas del rol que desempeña el individuo y el rol de los demás, se incluye en el rol del otro sus reacciones verbales como no verbales. Este modelo lo expresa Fernández y Carboles (citado por Hidalgo y Abarca, 1994) quien define las habilidades como la capacidad que el individuo posee de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente los que provienen del comportamiento de los demás.

- Modelo cognitivo

La habilidad para organizar cogniciones y conductas en el curso integrado de acción dirigido hacia metas interpersonales o sociales que sean culturalmente aceptados, según Hidalgo y Abarca (1994) plantean que las habilidades sociales están mediadas por sucesos cognitivos internos que se denominan habilidades socio-cognitivas; estas se desarrollan a medida que el niño crece e interactúa en su medio ambiente. Dentro de las habilidades socio-cognitivas se describen distintas habilidades específicas, las más estudiadas son las habilidades de resolución de problemas interpersonales, las características del estilo atribucional, tanto en relación a la causalidad de los hechos como a la atribución a cerca de la intencionalidad de la conducta de los demás y, por último, la habilidad denominada “toma de perspectiva”.

- Modelo de la asertividad

Esta referido a una serie de comportamientos interpersonales que se relacionan con la capacidad social de expresar lo que se piensa, se siente y las creencias en forma adecuada en el medio en el que se desenvuelve, para poder lograr este conjunto de comportamientos se requieren estrategias de comunicación y habilidades sociales específicas.

Hidalgo y Abarca (1994) destacan acerca de los modelos de habilidades sociales que una persona desarrolla sus habilidades sociales mediante dos procesos; uno es la percepción social y el otro es el aprendizaje de una metodología de resolución de situaciones sociales aplicando destrezas sociocognitivas y conductuales, que le permiten al individuo una adaptación social adecuada.

Los mismos autores refieren que al fallar la capacidad de percepción social interpersonal se generan déficits o cuando la metodología no es adecuada a la situación surgen los problemas interpersonales, generando ansiedad, temores, ideas o expectativas erróneas que de alguna manera influyen negativamente en la autoestima del sujeto.

Se aprecia que los distintos modelos dan explicaciones diferentes acerca de la habilidad social en el ser humano. Se adquieren a través de distintos procesos, en general en su interacción con el medio ambiente y según las situaciones en las que se desenvuelve, e intervienen diversos factores tanto de la otra persona como las propias características del individuo. Estos modelos se tornan importantes para comprender los distintos procesos que se presentan en la adquisición de habilidades sociales.

#### **2.2.3.4. Dimensiones de las habilidades sociales.**

- Autoexpresión de situaciones sociales

Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, entrevistas laborales, tiendas, lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc. Obtener una alta puntuación indica facilidad para las interacciones en tales contextos; para expresar las propias opiniones y sentimientos o hacer preguntas.

- Defensa de los propios derechos como consumidor

Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo, no dejar colarse a alguien en una fila o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.

- Expresión de enfado o disconformidad

Una alta puntuación en esta sub escala indica la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y desacuerdos con otras personas. Una puntuación baja indica dificultad para expresar discrepancias y el preferir callarse lo que a uno le molesta con tal de evitar posibles conflictos con los demás (aunque se trate de amigos o familiares).

- Decir no y cortar interacciones

Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir la conversación o con las personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo relación) así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción

en lo que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones a corto o largo plazo que no se desean mantener por más tiempo.

- Hacer peticiones

Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos que nos haga un favor) o en situaciones de consumo (en un restaurante no nos traen algo tal como lo pedimos y queremos cambiarlo o en una tienda nos dieron mal el cambio). Una puntuación alta indicaría que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin excesiva dificultad para expresar peticiones de lo que queremos a otras personas.

- Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto

El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita...) y de poder hacer espontáneamente un cumplido un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo. Es esta ocasión se trata de intercambios positivos. Una puntuación alta indica facilidad para tales conductas es decir tener iniciativa para comenzar interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que nos gusta del mismo. Una baja puntuación indicaría dificultad para llevar a cabo espontáneamente y sin ansiedad tales conductas.

#### ***2.2.3.5. Aspectos de las habilidades sociales.***

- *Asertividad.* Según Caballo (1983) ésta conducta puede incluir la expresión de emociones tales como ira, miedo, aprecio, esperanza, alegría, desesperación, indignación, perturbación, pero en cualquier caso se expresa de una manera que no viola los derechos de otro. Es la representación de actuar que permite a un individuo se movilice en base a sus intereses más

importantes, defenderse sin angustia, expresar a gusto sentimientos honestos o ejercer los derechos íntimos, sin negar los de los demás. Estos derechos comprenden: derecho a juzgar aptitudes propias, a cometer deslices, a señalar "no" sin sentirse culpables, a tener creencias políticas, a no justificarse ante los demás, a decidir qué hacer con el cuerpo, tiempo y propiedad, a ser independientes, a ser quien queramos y no quien los demás esperan, a ser tratados con dignidad y a decir "no lo entiendo".

- *Empatía.* La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. Es una destreza, propia de la persona, que nos permite comprender y experimentar el punto de vista de otros sin por ello tener que estar de acuerdo. Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona para desde ahí comprenderle. No basta con entender al otro, hay que demostrarlo. Una persona puede tener motivos para actuar o pensar de esa forma. (Gritti, 2013).
- *Saber Escuchar.* Saber escuchar parece que es fácil, para quienes no son sordos: pero escuchar no es lo mismo que oír, sino algo más. Escuchar bien supone respetar a quien habla, esforzarse por comprender lo que dice, entablar dialogo si el tema nos interesa o cambiar de conversación, o cortarla amistosamente, si el tema no nos interesa. Escuchar con atención es siempre una muestra grande de cariño y respeto. Escuchar con comprensión y cuidado, saber lo que la otra persona trata de comunicarnos y transmitir que se ha recibido su mensaje, el escuchar con atención es una muestra de respeto para la persona que nos habla (Mortales, 2002).

#### **2.2.4. Construcción de las identidades de género.**

Existen muy diversas formas de definir o entender lo qué es la identidad de una persona. Dentro del campo de la psicología, Erickson (1968) como se citó en Rocha (2009) fue uno de los pioneros al hablar de identidad, refiriéndose a ésta como una afirmación que manifiesta la unidad de identidad personal y cultural de un individuo. Bajo tal perspectiva el desarrollo de la identidad es una tarea larga que inicia en la infancia, adquiere gran importancia en la adolescencia y continúa a lo largo de la vida. Erickson, propuso que la identidad se daba como resultado de tres procesos: biológico, psicológico y social. Sin embargo, aun cuando su modelo del desarrollo de la identidad fue llamativo y generó controversia en distintos campos, las diversas connotaciones alrededor del término hicieron que este constructo fuese difícil de investigar.

Partiendo del sentido personal de continuidad y distinción como factor crucial de la autodefinición, James (1952) como se citó en Rocha (2009), fue uno de los primeros teóricos en considerar estas dimensiones, indicando que una identidad estable se deriva de la sensación de continuidad que la persona experimenta, es decir, el saber que se es de una forma constante, y consistente y de hecho, proponía que una falta de esta sensación de continuidad podía desequilibrar a la persona y alterar su sentido de sí misma. En la medida en la que una persona experimenta esta continuidad puede diferenciarse del resto. De manera que es necesario incorporar en la conceptualización de la identidad no sólo su conformación personal y social, sino también temporal que plasma la idea de continuidad que tiene una persona a través del tiempo.

Desde el punto de la psicología social, de acuerdo con Zavalloni (1973) como se citó en Rocha (2009), la identidad tiene que ver con la organización de cada

individuo, en torno a las representaciones que tiene de sí mismo y de los grupos a los cuales pertenece. Cabe aclarar que la identidad hace referencia a un proceso de diferenciación, es decir, las personas y los grupos se autoidentifican en función de su diferencia con respecto a otras personas u otros grupos y a su vez hace referencia a un proceso de integración, que le permite a la persona o al grupo adoptar aquellos aspectos que desde su experiencia o su pertenencia al grupo le permiten identificarse o sentirse parte de éste.

Surrey (1983) como se citó en Rocha (2009), sugiere que mientras que las niñas definen su identidad dentro de una relación, los niños lo hacen fuera de ésta, es decir, el proceso parte del mismo punto, pero no puede llevarse a cabo una identificación plena en tanto no comparten el mismo sexo que la madre, de acuerdo con la postura psicodinámica convencional, la identificación del niño con el padre se realizaría por temor y la de la niña por amor. Algunos teóricos como Chodorow y Surrey como se citó en Rocha (2009), sugieren que los hombres presentan un reconocimiento primario de la diferencia física entre ellos y sus madres. Y, de hecho, las madres enfatizan esta diferencia y se refleja en la interacción, ya que ellas suelen motivar y reforzar la independencia en los hijos e interactúan de manera menos cercana con ellos, conversan temáticas más impersonales y fomentan la autonomía en edades más tempranas. Bajo esta visión, los niños desarrollan su identidad diferenciando su “yo” de sus madres.

Sin embargo, Bandura y Walters, Lynn, y Mischel, (como se citó en Rocha, 2009), mencionan que los individuos aprenden a ser masculinos o femeninos a través de la comunicación y la observación, entre otras cosas, los niños observan a los que interactúan con ellos y los imitan, observan a sus padres, a sus amigos, la televisión y otros que están alrededor de ellos. Además, no es el sexo biológico la base de la

diferenciación entre hombres y mujeres, sino el proceso de aprendizaje que se da entre los individuos. Por lo tanto, es el proceso de interacción entre los adultos y los niños el que permite que éstos últimos adquieran y desarrollen los comportamientos y características que son asociados a la masculinidad y a la feminidad, y conforme crecen, continúan imitando aquellas conductas que dan pauta a una comunicación e intercambio efectivo con los otros.

Por último, en el desarrollo de la identidad de género es un proceso complejo, dinámico y multifactorial, que involucra no una, sino múltiples variables tanto culturales, sociales e individuales. En gran medida, la socialización y la endoculturación juegan un papel muy importante pero no son los únicos factores que intervienen. La identidad no es una tarea de la infancia sino un proceso continuo y permanente, sujeto a los cambios que observamos en los otros, a los contextos sociales, a las experiencias individuales y por supuesto vinculadas también a los costos y ganancias que se desprenden de ésta.

#### **2.2.5. Sexualidad.**

La sexualidad es una construcción social que involucra diversos aspectos del ser humano, de acuerdo a la última convención de la Organización Panamericana de Salud (OPS, 2002) para obtener por consenso la definición de sexualidad se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano, basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.

La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, culturales, socioeconómicos, éticos y religiosos o espirituales.

Para Sanz (1999) las niñas van descubriendo su genitalidad de 3 formas:

- La forma espontánea es encontrar el placer genital al apretar los muslos, al sentarse en la orilla de una silla, en el juego de sube y baja entre otras, etc. La niña va descubriendo sensaciones agradables en su zona genital.
- A través de los juegos más elaborados como son “mamá y papa”, el “doctor”, en donde se cumple con roles y da sentido a nuevos permisos y sensaciones.
- La masturbación consciente que se da en el tocamiento de los genitales propositivamente con la intención de sentir placer.

Socialmente el cuerpo femenino ha sido una construcción histórica que incluye una serie de creencias de inferioridad hacia la mujer (López, 2007). La sexualidad de las mujeres es vivida en forma diferente que la de los hombres, con esto no se quiere decir que se pueda sentir diferente respecto a sensaciones como la atracción, el deseo, la excitación o el orgasmo, sin embargo, los permisos sociales para vivir y disfrutar de las sensaciones y el placer no son los mismos, lo que hace la diferencia de cómo se vive y cómo se permite manifestarse.

Las mujeres aprenden a expresar con su cuerpo el deseo y la seducción, para Sanz (1999) “El cuerpo de la mujer sirve para mostrar el deseo como una forma de atraer y ser reconocida” (p. 43). ¿Cómo y dónde aprende esto? A partir de lo que la sociedad, la cultura, los medios de comunicación, etc., le dictan, es un proceso que se va dando desde muy temprana infancia al ser vestidas, peinadas, adornadas, etc., para buscar la aceptación social partiendo del físico, marcando reglas de comportamiento a través de prohibiciones y permisos.

#### **2.2.6. Relaciones de pareja, mitos del amor romántico.**

El amor es una construcción cultural y cada período histórico ha desarrollado una concepción diferente del amor y de los vínculos que deben existir o no entre el

matrimonio, el amor y el sexo (Barrón, Martínez-Íñigo, De Paul y Yela, 1999, como se citó en Bosch, 2004).

Por lo que se refiere a su conceptualización, tal y como señala Sangrador (1993) (como se citó en Bosch, 2004), una de las grandes cuestiones en torno al tema del amor tiene que ver con responder a la pregunta de, si las reglas que determinan la actividad humana y las conductas sociales son aplicables también y siempre en el caso del amor.

El amor también ha sido explicado desde otros puntos de vista, entre los que destaca la teoría del apego de Bolwby (1980), considerando que las relaciones amorosas que la persona mantiene en su adultez se basan en el estilo de apego (seguro, evitativo, ansioso - ambivalente) o calidad de la relación de esa persona cuando era niña con la persona principal que le cuidó durante la infancia (González y Santana, 2001).

Lagarde (2005) señala:

En la visión feminista, el amor es histórico, está condicionados por las épocas y las culturas, está especializados por géneros, tiene normas y mandatos diferentes para los varones y las mujeres y va de la mano con el poder. El vínculo entre el poder y el amor es central en la visión feminista del amor (p. 159).

Por lo que se refiere a la evolución de una relación amorosa en sí, diversas investigaciones han mostrado la existencia de una disminución progresiva de la pasión amorosa inicial que, junto a un paulatino aumento del compromiso, darían lugar a un ciclo con una fase inicial de amor pasional, que va fuertemente asociada al deseo sexual, seguida por una fase amor de compañeros (Sangrador, 1993; Ubillos et al., 2003; Ubillos y Barrientos, 2002; Ubillos, Páez y Zubieta, 2003, como se citó

en Bosch, 2004). Atendiendo a estos autores los argumentos que se han barajado para sustentar la existencia de este ciclo serían los siguientes: Por una parte, las investigaciones psicofisiológicas sugieren que el amor romántico pasional estaría asociado a la activación y descarga de la feniletilamina, una sustancia que produce efectos similares a las anfetaminas (su presencia provoca estados de euforia y su ausencia estados de desasosiego); esta activación por una pareja decrecería tras 2 ó 3 años (Franken, 1994, como se citó en Bosch, 2004). En esta misma línea, los autoinformes señalan que la actividad sexual intensa de las parejas nuevas decrece a partir, más o menos, de los dos años (en ese período la actividad sexual es el predictor más importante de satisfacción marital, pero luego deja de serlo) mientras una relación de apego entre personas adultas tarda unos dos años en establecerse (Ortiz y Gómez, 1997). Por otra parte, algunas investigaciones realizadas en diferentes entornos culturales, Fisher (como se citó en Bosch, 2004) ha mostrado que la pasión viene a durar en torno a unos 3-4 años, y que a partir de los cuatro años aumenta de modo importante el número de separaciones; datos éstos que desde el punto de vista de la sociobiología podrían ser interpretado como el tiempo necesario para la crianza.

Este análisis de la evolución temporal del amor enlaza con la revisión de las diferentes tipologías del amor, y especialmente, con una de las conceptualizaciones psicosociales sobre el tema que más éxito ha tenido, la denominada “Teoría triangular del amor” que propuso Sternberg en su trabajo de 1986, este autor propuso un esbozo de teoría general sobre el amor que pretendía abarcar tanto su estructura como su dinámica y donde intentó que tuvieran cabida los diferentes tipos de amor.

Concretamente, sugirió que el amor tiene tres componentes básicos: La intimidad o sentimiento de cercanía o proximidad, comunicación y vinculación o afecto existente en una relación que implica la capacidad para compartir emociones,

sentimientos e ideas de modo que la persona se siente comprendida y que se desarrolla de modo gradual a medida que avanza la relación y puede continuar aumentando (aunque su crecimiento suele ser mayor en las primeras etapas de la relación); la pasión sería la fuerza motriz de la aventura amorosa y de la atracción física y emocional, consiste en un estado de excitación mental y física que incluye el deseo sexual intenso hacia la pareja y suele ser muy intensa al inicio de la relación y crecer también de modo intenso aunque luego tiende a decrecer a medida que la relación avanza; y el compromiso sería la decisión que se toma de amar a alguien y el esfuerzo que se hace para mantener ese amor y cumplir con los acuerdos de pareja y que suele aumentar de modo lento en los inicios de una relación (más lento que la intimidad habitualmente) y estabilizarse posteriormente (Bosch, 2004).

Posteriormente Sternberg en 1988 sugiere que la combinación de estos tres elementos generaría diversas posibles clases de amor: simpatía, donde existe intimidad, pero no amor ni compromiso (por ejemplo, los amigos y amigas que tenemos); el enamoramiento, donde existe pasión, pero no intimidad ni compromiso (por ejemplo, las relaciones basadas en la atracción física); sólo compromiso, donde existe compromiso, pero no intimidad ni pasión (por ejemplo, aquellas parejas cuya relación se mantiene en el tiempo por diversas razones pero en las que se ha perdido la pasión y la intimidad); amor romántico, que incluye intimidad y pasión pero donde no hay compromiso por lo que es difícil el mantenimiento de la relación en el tiempo; amor de compañeros/as, que incluye intimidad más compromiso pero sin pasión; amor loco, que incluye pasión más compromiso pero sin intimidad o conocimiento entre los miembros de la pareja como ocurre en las relaciones cinematográficas; amor completo, que incluye intimidad, más pasión más compromiso y que constituiría la situación ideal, según este modelo (Bosch, 2004).

Por último, recogemos las ideas que aparecen como más características de lo que el amor romántico implicaría para los miembros de la pareja, según resume Ferreira (1995, pp. 179-180):

- Entrega total a la otra persona.
- Hacer de la otra persona lo único y fundamental de la existencia.
- Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.
- Depender de la otra persona y adaptarse a ella, postergando lo propio.
- Perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- Consagrarse al bienestar de la otra persona.
- Estar todo el tiempo con la otra persona.
- Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad.
- Sentir que nada vale tanto como esa relación.
- Desesperar ante la sola idea de que la persona amada se vaya.
- Pensar todo el tiempo en la otra persona, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, comer, dormir o prestar atención a otras personas menos importantes.
- Vivir sólo para el momento del encuentro.
- Prestar atención y vigilar cualquier señal de altibajos en el interés o el amor de la otra persona.
- Idealizar a la otra persona no aceptando que pueda tener algún defecto.
- Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor a la otra persona.
- Tener anhelos de ayudar y apoyar a la otra persona sin esperar reciprocidad ni gratitud.
- Obtener la más completa comunicación.

- Lograr la unión más íntima y definitiva.
- Hacer todo junto a la otra persona, compartirlo todo, tener los mismos gustos y apetencias.

Obviamente estamos frente a un conjunto de ideas y creencias irracionales y mitos, frente a un modelo de conducta imposible de seguir y, por tanto, que fácilmente desembocará en desengaños y frustraciones.

### **2.2.7. Enfoque cognitivo – conductual.**

El tema de investigación se desarrolla en el marco del enfoque cognitivo – conductual, con las técnicas como modelado, solución de problemas, desensibilización sistemática, reestructuración cognitiva, reforzamiento positivo, terapia racional emotiva conductual y entrenamiento asertivo.

De acuerdo con Rivière (1991) “la psicología cognitiva supone la recuperación de una vieja tradición epistemológica en Psicología. Sin embargo, implica un enfoque nuevo del supuesto de que gran parte de la conducta puede explicarse en virtud de representaciones internas e intencionales” (p.129).

Aunque si bien el conductismo tiene el mérito histórico de haber dotado a la psicología de un objeto y un método de estudio dentro de la condición de la ciencia, el problema grande fue el abandono del abordaje de los eventos psicológicos diferentes de la conducta misma, asuntos que la propuesta cognitiva retoma con especial interés.

A diferencia de la propuesta del conductismo, a los modelos cognitivos les interesa explicar el cómo se producen los procesos de conocimiento y no solamente describir la conducta en términos de variables intervinientes y constructos hipotéticos. Los procesos mentales no actúan de manera aislada, hay interacción entre ellos. De esta manera, la atención, la percepción, el pensamiento y la memoria

no constituyen eventos discretos separables, aunque los requerimientos de investigación a veces hagan necesario tratarlos de manera independiente.

#### ***2.2.7.1. Técnicas cognitivas.***

- Terapia racional emotiva de Ellis: “la terapia racional-emotiva-conductual (TREC), parte de la idea que las perturbaciones emocionales están provocadas frecuentemente no por las situaciones ambientales en sí mismas, sino por la interpretación que el paciente hace de las mismas. El objetivo de la TREC, es el cambio de patrones de pensamiento irracional que el paciente tiene y que interfieren con su bienestar. El esquema básico de la TREC se denomina A-B-C-D-E” (Comportamiento como se citó en Rosal, 2014).

Riso (2004), expone que existen muchas técnicas para la modificación de los pensamientos. La utilidad queda demostrada así como la capacidad de vencer a los pensamientos negativos responsables del sufrimiento, entre ellas se tienen: Registro y auto observación, el debate racional-cognitivo, debate empírico, el debate lógico, el debate pragmático, detención del pensamiento y distracción. Se centra en las creencias irracionales.

- Terapia cognitiva de Beck: es un modelo cognitivo que pone especial atención en las creencias, los significados, las expectativas, las ideas; es decir, en los filtros que utilizamos para percibir la realidad o los mecanismos que utilizamos para trabajar con esta información y con la que ya tenemos almacenadas en nuestro cerebro. Así, el papel que juega la memoria, la formación de conceptos, la atención, la resolución de conflictos, el procesamiento de la información es muy importante. Se centra en el estudio de distorsiones cognitivas.

- Entrenamiento asertivo: El entrenamiento asertivo implica la identificación de las situaciones problema seguido por el modelado de respuestas más apropiadas y eficaces, por parte del terapeuta, mientras el paciente representa a la persona con la que tiene problemas. El entrenamiento del paciente es las nuevas respuestas conductuales implica que el terapeuta represente el papel de la persona con la que tiene problemas el paciente y este practique sus propias respuestas. Todo esto se puede hacer para cada situación problemática, empezando con la menos amenazante. Cuando el paciente ya se siente tranquilo representando la situación, se le asigna la tarea de comportarse asertivamente durante los días que siguen a la sesión (Caballo, 1998, p.568).
- Reestructuración cognitiva.
- Desensibilización sistemática.
- Modelado.
- Solución de problemas.

### 2.3. Definición de términos básicos

**Violencia de género:** se denomina violencia contra la pareja o de género a cualquier conducta dentro de una relación íntima que cause daño físico, psicológico o sexual a alguno de los miembros de la relación, incluyendo agresiones físicas (golpes, patadas, palizas...).

**Autoestima:** la autoestima es la valoración que cada uno de los seres humanos tenemos sobre nosotros mismos, lo que somos, en lo que nos convertimos, como consecuencia de una mezcla de factores físicos, emocionales y sentimentales a los que nos enfrentamos a lo largo de la vida y que fueron moldeando nuestra personalidad.

**Habilidades sociales:** son todas las destrezas relacionadas con la conducta social en sus múltiples manifestaciones, el término habilidad se emplea para destacar que las competencias sociales no es un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de respuestas específicas asociadas con determinadas clases de estímulos que son adquiridas mediante el proceso de aprendizaje.

**Programa de intervención “Ser mujer.es”:** programa de tratamiento psicosocial basado en los principios de la terapia cognitivo-conductual, y diseñado para la adquisición y desarrollo de la autoestima y habilidades de competencia social.

**Autoestima – laboral:** muestra satisfacción con su rendimiento laboral

**Autoestima – sí mismo:** expresa valoración por sus atributos personales.

**Autoestima – social:** demuestra seguridad al entablar relaciones sociales.

**Autoestima – hogar:** mantiene relaciones armoniosas en su entorno familiar.

**Autoexpresión en situaciones sociales:** expresarse de uno mismo espontáneamente y sin ansiedad.

**Defensa de los propios derechos como consumidor:** expresión de conductas asertivas.

**Expresión de enfado o disconformidad:** expresar enfado o sentimientos negativos.

**Decir No y cortar interacciones:** habilidad para cortar interacciones.

**Hacer peticiones:** expresión de peticiones a otras personas.

**Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto:** habilidad para iniciar interacciones.

**Terapia cognitivo-conductual:** tratamiento que conjuga los modelos terapéuticos, procedimientos y técnicas conductuales y cognitivos para modificar conductas problemáticas y pensamientos distorsionados que se postula, condicionan las afecciones mentales, emocionales, cognitivas y del comportamiento. La terapia cognitivo-conductual es un modelo de intervención o tratamiento de muy diversos trastornos psicológicos. Es la estrategia de intervención clínica más utilizada y con mejores resultados en todo el mundo. Opera sobre las conductas, los pensamientos, las emociones y las respuestas fisiológicas disfuncionales del paciente. Consta de 3 fases o etapas: la evaluación, la intervención propiamente dicha, y el seguimiento. Se apoya en 4 pilares teóricos básicos: el aprendizaje clásico (Pavlov, Watson), respondiente / operante (Skinner), social (Bandura) y cognitivo (Beck, Ellis).

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Formulación de hipótesis principal y derivada**

##### **3.1.1. Hipótesis general.**

Hi: El programa “Ser mujer.es” optimiza la autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.

Ho: El programa “Ser mujer.es” no optimiza la autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.

##### **3.1.2. Hipótesis Secundarias.**

H<sub>1</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión laboral de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.

- H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas en la dimensión laboral de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>2</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de sí mismo de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas en la dimensión de sí mismo de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>3</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión social de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas en la dimensión social de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>4</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión hogar de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas en la dimensión hogar de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>5</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.

- H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas en la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>6</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de defensa de los propios derechos como consumidor de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas en la dimensión de defensa de los propios derechos como consumidor de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>7</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de expresión de enfado o disconformidad de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas en la dimensión de expresión de enfado o disconformidad de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>8</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de decir no y cortar interacciones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.

- H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas en la dimensión de decir no y cortar interacciones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>9</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de hacer peticiones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas en la dimensión de hacer peticiones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>10</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.
- H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas en la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.

### **3.2. Variables, dimensiones e indicadores.**

Tabla 1 *Variables, dimensiones e indicadores*

Variables	Dimensiones	Indicadores
Variable independiente: Programa “Ser mujer.es”	Construcción de las identidades de género	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La socialización (I). La familia.</li> <li>• La identidad femenina.</li> <li>• Mensajes de género</li> <li>• Roles de género</li> <li>• Estereotipos de género</li> <li>• La socialización (II). Evolución y cambio: la mujer en la sociedad peruana.</li> </ul>
	Autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la autoestima?</li> <li>• Construyendo nuestra autoestima</li> <li>• Cómo mejorar la autoestima</li> </ul>
	Sexualidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la sexualidad?</li> <li>• Anatomía masculina y femenina</li> <li>• Métodos anticonceptivos</li> <li>• Infecciones de transmisión sexual</li> </ul>
	Relaciones de pareja. Mitos del amor romántico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estereotipos en torno a las relaciones de pareja: Modelos de relación amorosa</li> <li>• Mitos del amor romántico</li> <li>• Cuando el amor nos hace daño</li> </ul>
	Violencia de género	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la violencia de género?</li> <li>• Tipos de violencia</li> <li>• El ciclo de la violencia</li> <li>• Efectos del maltrato. ¿Por qué se quedan?</li> <li>• Hijos e hijas víctimas de la violencia de género</li> </ul>
	Habilidades de competencia social.	<p style="text-align: center;"><b>HABILIDADES SOCIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecanismos básicos de la comunicación</li> <li>• Como mejorar la comunicación.</li> <li>• ¿Qué es el asertividad?</li> <li>• Como ser asertiva</li> <li>• Técnicas de asertividad.</li> <li>• Empatía.</li> <li>• ¿Qué es la negociación?</li> <li>• Aprender a negociar.</li> <li>• ¿Qué es la autoafirmación?</li> <li>• Cómo potenciar nuestra autoafirmación</li> </ul>

## HABILIDADES COGNITIVAS Y EMOCIONALES

- Nuestros pensamientos, emociones y conductas.
- Los pensamientos distorsionados
- Habilidades de autocontrol
- Afrontamiento de situaciones.
- Las emociones
- Control emocional: la relajación.
- Que es un conflicto
- Manejo de conflictos
- Resolución de conflicto.
- Motivación para el cambio personal
- Aprender a cambiar.
- Factores de riesgo y factores de protección.

Prevenición y recursos

- Prevenición
- Recursos

---

<p>Variables dependientes: Autoestima</p>	<p>Laboral</p> <p>Si mismo</p> <p>Social</p> <p>Hogar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra satisfacción con su rendimiento laboral</li> <li>• Expresa valoración por sus atributos personales</li> <li>• Demuestra seguridad al entablar relaciones sociales</li> <li>• Mantiene relaciones armoniosas en su entorno familiar</li> </ul>
<p>Y</p>	<p>Autoexpresión en situaciones sociales</p> <p>Defensa de los propios derechos como consumidor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresarse de uno mismo espontáneamente y sin ansiedad.</li> <li>• Expresión de conductas asertivas.</li> </ul>
<p>habilidades de competencia social</p>	<p>Expresión de enfado o disconformidad</p> <p>Decir No y cortar interacciones</p> <p>Hacer peticiones</p> <p>Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar enfado o sentimientos negativos.</li> <li>• Habilidad para cortar interacciones.</li> <li>• Expresión de peticiones a otras personas.</li> <li>• Habilidad para iniciar interacciones.</li> </ul>

---

### **3.2.1. Definición conceptual.**

#### **A. Programa “Ser mujer.es”.**

Se trata de un programa estructurado de enfoque cognitivo-conductual, para la prevención secundaria de violencia de género; específicamente en mujeres que han sufrido de violencia, el cual inicia con un completo marco conceptual, aporta las bases teóricas que sustentan las siete unidades de intervención: construcción de las identidades de género, autoestima, sexualidad, relaciones de pareja y mitos del amor romántico, violencia de género, habilidades de competencia social y prevención y/o recursos.

#### **B. Autoestima y habilidades de competencia social.**

Según Harrison (2014) refiere que la autoestima es el concepto que tenemos de nuestras valías y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Es la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, tú tienes la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad (p. 2).

Según Dongil y Cano (2014) las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas.

### **3.2.2. Definición operacional.**

#### **A. Programa “Ser mujer.es”**

Programa de intervención “Ser mujer.es” para optimizar la autoestima y habilidades de competencia social en mujeres privadas de libertad, está compuesto por 30 sesiones, los cuales se realizaron dos veces por semana, una grupal y la otra individual de reforzamiento; la primera se realizaba los días lunes (grupal) y la segunda se realizaba los días viernes (reforzamiento) en el horario de 3 pm a 5pm.

- **Intervención grupal**

Se creó un ambiente en el que se sientan seguras, para que vayan formando sus reacciones ansiosas y estresógenas en sentimientos de seguridad, comprensión y entendimiento, potenciando de esta manera la relación de empatía con la profesional.

Debemos enseñar a las participantes a reconocer e identificar las consecuencias emocionales derivadas de haber sufrido relaciones de abuso en la pareja y cómo éstas han afectado y limitado su identidad personal y sus relaciones socio-familiares, influyendo sobre las estrategias y capacidades para afrontar su realidad, que no tenían desarrolladas adecuadamente hasta el momento.

Se trabajó en la modificación positiva de las estrategias defensivas que presentan respecto a la situación traumática vivida: bloqueos emocionales, desesperanza, dar imagen de falsa fortaleza o independencia, sentimientos de rabia e impotencia, dificultad para la solución de problemas, incapacidad para solicitar ayuda cuando la necesitan... La importancia de incidir en el cambio de todas estas

estrategias, es porque son causa de sufrimiento y malestar emocional para aquellas mujeres que las presentan, perpetuando su sentimiento de culpa y su falta de autoestima. Hay que trabajar la protección y la no exposición a situaciones de riesgo.

- **Intervención individual**

Ser víctima de malos tratos inflingidos por alguien con quien se tiene o se ha tenido una relación afectiva, supone un desgaste y unas secuelas psicológicas muy importantes. Ya sea una situación mantenida a lo largo del tiempo o una crisis sucedida en poco tiempo, la consejería psicológica es imprescindible para ayudar a la mujer y posibilitarle el desarrollo de una serie de estrategias y de herramientas (cognitivas, emocionales y conductuales) para poder afrontar las distintas circunstancias que se presentan y las situaciones derivadas de sus decisiones.

Realizándose los días viernes, después de los reforzamientos; cada interna tenía la posibilidad de recibir una consejería de acuerdo al problema que le aqueja en su momento ya sea a nivel familiar, personal o con sus pares.

## **B. Autoestima y habilidades de competencia social.**

Para el conocimiento de la autoestima se trabajó con el inventario de autoestima de CooperSmith para adultos, compuesto por 25 reactivos (ítems) la cual brinda información acerca de las características de la autoestima en cuatro áreas: de sí mismo, hogar, social y laboral.

Y para la medición de las habilidades sociales se utilizó la Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero Gonzales, compuesto por 33

reactivos (ítems), dando resultados por áreas; autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1 Diseño metodológico**

El tipo de investigación fue cuasi-experimental. Según Hernández, et al., (2014), en este tipo de investigación se manipulan deliberadamente al menos una variable independiente para ver su efecto en una o más variables dependientes, solamente que difieren de los experimentos verdaderos en el grado de seguridad o confiabilidad de la equivalencia inicial de los grupos, esto debido a que en los diseños cuasi – experimentales se trabaja con grupos intactos, es decir, grupos formados antes del experimento. La investigación fue de enfoque cuantitativo y del paradigma positivista. Según el número de mediciones la investigación que se llevó a cabo es de carácter longitudinal, según el número de variables es un estudio bivariado, según el lugar de la aplicación es de campo y finalmente según la temporalidad viene a ser un estudio prospectivo.

El diseño experimental de tipo cuasi – experimental con pre prueba y post prueba en un grupo experimental y otro de control. Su representación gráfica es:

El presente diseño con grupo control con pre y post prueba.

GE: O1 X O2

GC: O1 – O2

Donde:

GE: Grupo Experimental

GC: Grupo Control

O1: Pre – prueba

O2: Post – prueba

X: Programa experimental

–: Sin programa

## **4.2 Diseño muestral**

### **4.2.1. Población.**

La población general estuvo conformada por 135 (aproximadamente) reclusas del establecimiento penitenciario de mujeres ubicado en la quebrada la Chucca jurisdicción del distrito de Socabaya en la provincia de Arequipa.

### **4.2.2. Muestra.**

La muestra que se utilizó fue la no probabilística - intencional, se contó con 24 mujeres recluidas en el establecimiento de Socabaya, seleccionando a 12 personas para el grupo experimental y 12 para el grupo control. Por ser un estudio experimental se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

**Criterios de Inclusión:**

- La edad será de 19 a 32 años.
- Que sufran o hayan sufrido de violencia de género (Historia clínica).
- Que muestre interés voluntario (consentimiento informado) en participar en el programa “Ser mujer.es”.
- Aceptar las normas y reglas básicas del funcionamiento de las dinámicas grupales.
- Tiempo disponible y autorizado para la ejecución del programa.
- Que les reste un tiempo de permanencia mínimo en el Centro Penitenciario, es decir, que les quede por delante un tiempo de condena prudencial que les permita poder desarrollar de principio a fin dicho programa, para así optimizar los contenidos y esfuerzos realizados durante la evolución del mismo.
- Con capacidad de lecto escritura (Mínimo haber culminado los estudios primarios)

**Criterios de exclusión:**

- Incumplimiento a las sesiones del programa y evaluación pre test
- Padecer sintomatología psicopatológica (Historia clínica).
- Presentar adicciones (Historia clínica).
- No querer participar en el estudio (Desinterés)
- Estar en situación de trabajo/estudio (Historia laboral)

## 4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

### 4.3.1. Técnicas.

**Para la variable independiente:** Programa “Ser mujer.es”.

**Para la variable dependiente:** inventario de Autoestima y escala de habilidades sociales

### 4.3.2. Instrumentos.

#### A. Inventario de autoestima de Coopersmith para (adultos)

**Nombre original:** Inventario de Autoestima, versión Adultos

**Autor:** Stanley, Coopersmith

**Descripción:** Coopersmith comienza con estudios acerca de la autoestima en 1959 y 1967, publica el Inventario de Autoestima forma escolar para sexto grado y adolescentes compuestos por 58 reactivos (ítems) que sirvió como base para el desarrollo de la versión para adultos, la cual fue traducida al español por María Panizo, 1988 (Pontificia Universidad Católica del Perú PUCP) utilizando el procedimiento de traducción doble, la cual brinda información acerca de las características de la autoestima en cuatro áreas. De sí mismo (Yo General), hogar (Familia), social (Coetáneos o Yo Social) y laboral (Relación de trabajo)

De acuerdo a la siguiente distribución:

- De sí mismo : 1 – 3 – 4 – 7 – 10 – 12 – 13 – 15 – 18 – 19 – 24 – 25
- Hogar : 6 – 9 – 11 – 16 – 20 – 22
- Social : 5 – 8 – 14 – 21
- Laboral : 2 – 17 – 23

**Forma de aplicación:** Se puede aplicar en forma individual y colectiva.

**Duración de la prueba:** No hay tiempo límite, aproximadamente de 10 a 15 minutos, incluyendo el periodo de instrucciones.

**Administración:** El examinador leerá en voz alta las siguientes instrucciones: “A continuación hay una lista sobre sentimientos, si una frase describe cómo te sientes generalmente responde verdadero marcando la letra (V) y si la frase no describe cómo te sientes generalmente responde falso marcando la letra (F) no hay respuestas correctas e incorrectas. Debes contestar a todas las preguntas.

**Calificación:** Se realiza utilizando las claves de respuesta mediante cuatro parrillas, una por cada área y cada reactivo resuelto que coincida con la clave, será calificado con un punto; los reactivos que no coincidan con la clave se califican con cero.

La puntuación directa obtenida en cada área se multiplica por dos y dicha sumatoria nos proporciona un nivel general de autoestima de acuerdo al siguiente baremo.

Bajo	De 0 – 16
Medio	De 17 – 33
Alto	De 34 – 50

También nos proporciona niveles bajo, medio y alto por cada una de las áreas, teniendo en cuenta la siguiente distribución:

SUBESCALA	ÁREA DE	ÁREA	ÁREA	ÁREA
AUTOESTIMA	SI MISMO	HOGAR	SOCIAL	LABORAL
NIVEL	(12X2 = 24)	(6X2 = 12)	(4X 2 = 8)	(3 X 2 = 6)
BAJO	1 – 8	1 – 4	1 – 3	1 – 2
MEDIO	9 – 16	5 – 8	4 – 6	3 – 4
ALTO	17 – 24	9 – 12	7 – 8	5 – 6

**Validez y confiabilidad:** El instrumento para medir autoestima ha sido validado en Perú, donde la prueba tiene un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach igual a 0.799, siendo su confiabilidad alta

#### **B. Escala de Habilidades Sociales**

**Nombre original:** E.H.S. Escala de Habilidades sociales

**Autor:** Elena Gismero Gonzales

**Procedencia:** TEA Ediciones Madrid España, 2000

**Forma de aplicación:** individual y colectiva

**Duración de la prueba:** variable; aproximadamente 10 a 15 minutos

**Puntuación:** Se escoge entre cuatro alternativas y se puntúa de 1 a 4 puntos según su clave.

**Antecedentes:** El instrumento se construyó partiendo de la revisión de la literatura y con un formato tipo Likert elaborado por Elena Gismero Gonzales. Inicialmente el instrumento fue aplicado a 406 alumnos, 258 mujeres y 148 varones en su mayoría (91%) estudiantes universitarios de distintas carreras: Psicología, Derecho, Informática de gestión y ciencias de la educación todos ellos

pertenecientes a la Universidad Pontificia Comillas, en Madrid en el año 2000 donde se logró verificar la validez y confiabilidad de la prueba,

**Administración:** Se leen y explican las instrucciones tal como aparecen en la hoja de las respuestas, hasta que sean claramente comprendidas por todos, indicando que no existen respuestas correctas o incorrectas con toda tranquilidad y sinceridad. Se aplica toda la escala. El tiempo que se requiere para su contestación es de aproximadamente 15 minutos y su administración puede ser individual o colectiva.

**Calificación:** Las respuestas a los elementos, reactivos o ítems que pertenece a una misma sub escala o factor están en una misma columna; se suman los puntos obtenidos en cada factor y se anota esa puntuación directa (PD) en la primera de las casillas que se encuentran en la base de cada columna. Finalmente, en la PD global es el resultado de sumar las PD de las 6 sub escalas, y su resultado se anotará también en la casilla que está debajo de las anteriores. Estas puntuaciones son transformadas mediante los baremos correspondientes, establecidos en el instrumento, para obtener los índices globales y los perfiles individuales, según las normas de interpretación de la escala.

**Validez y confiabilidad:** En la presente investigación se utilizó la versión adaptada a la realidad peruana por el Ps. Cesar Ruiz Avala en la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo en el 2006, con baremos nacionales de población general (varones – mujeres/ jóvenes y adultos), mostrando una consistencia interna alta, como se expresa en su coeficiente de confiabilidad  $\alpha = 0,88$ , el cual se considera elevado.

#### **4.4 Técnicas del procesamiento de la información**

Lo primero que se realizó fue solicitar a la institución penitencia el permiso para la aplicación del programa. Se realizó una entrevista a las internas que tienen entre 18 a 36 años de edad y que cumplan con los criterios de inclusión, una vez conseguida la muestra, se aplicó las pre – pruebas en el grupo control y experimental. Seguido a ello se inició con la aplicación del programa durante 7 meses, los días lunes y viernes de 3:00 pm a 5:00 pm. Terminando la aplicación del programa se aplicó las posts - pruebas a los dos grupos.

#### **4.5 Técnicas estadísticas utilizadas en el análisis de la información**

Los resultados de la investigación se presentan en base las variables estudiadas. El análisis de la información se realiza a través de datos numéricos, para ello se tiene en cuenta la distribución de Shapiro Wilk de bondad de ajuste a la curva normal, la misma que determina si el análisis se realiza con la estadística paramétrica o no paramétrica.

Para explorar los datos se utiliza la estadística descriptiva a través de las medidas de tendencia central, medidas de variabilidad, de forma y de posición. Para realizar las comparaciones se utiliza la T de Student para muestras relacionadas.

#### **4.6 Aspectos éticos contemplados**

La investigación se realizó teniendo en cuenta los aspectos formales y normas de presentación de la Universidad Alas Peruanas, Filial Arequipa, asimismo, con el consentimiento informado de la muestra para el recojo de la información.

De la misma manera los resultados no serán utilizados con otro fin distinto al que se señaló al principio de la investigación y se guardara la confidencialidad requerida al ser las pruebas psicométricas de carácter anónimo.

## **CAPÍTULO V**

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

Se muestran a continuación los resultados de la investigación realizada, presentando la comparación de promedios o medias aritméticas de cada uno de las dimensiones de la variable autoestima y de la variable habilidades sociales.

En los resultados inferenciales se presentan la comparación de medias y su respectivo estadístico de prueba de la variable autoestima en general y de la variable habilidades sociales en general.

Posteriormente se realiza la comprobación de hipótesis, para finalizar con la discusión de los resultados.

## 5.1 Análisis descriptivo

Tabla 2 *Distribución categórica de la edad en el grupo experimental y grupo control*

Intervalos	Edad			
	Grupo Control		Grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
De 19 a 23 años	3	25.0	2	16.7
De 24 a 27 años	7	58.3	2	16.7
De 28 a 32 años	2	16.7	8	66.7
Total	12	100.0	12	100.0

Se observa que en el grupo control y en el grupo experimental las edades son diferentes, es decir en el grupo control existen más personas menores de edad, el 58.3% tiene edades comprendidas entre los 24 y 27 años de edad, sin embargo, en el grupo experimental, existe un 66.7% de personas con edades comprendidas entre los 28 y 32 años de edad, sin embargo, el rango de edad no es totalmente diferente.

Tabla 3 *Distribución categórica del estado civil en el grupo experimental y grupo control*

	Estado civil			
	Grupo Control		Grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	2	16.7	3	25.0
Casado	4	33.3	2	16.7
Conviviente	6	50.0	7	58.3
Total	12	100.0	12	100.0

Al analizar el estado civil de las mujeres investigadas se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas, es decir, existe igual proporción de personas solteras, casadas y convivientes. Información que nos indica que el estado civil no es una variable interviniente en ambos grupos experimental y grupo control.

Tabla 4 *Distribución categórica según el delito en el grupo experimental y grupo control*

<b>Delito</b>	<b>Grupo Control</b>		<b>Grupo Experimental</b>	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
TID	7	58.3	6	50.0
Parricidio	1	8.3	2	16.7
Hurto agravado	2	16.7	1	8.3
Robo agravado	2	16.7	3	25.0
Total	12	100.0	12	100.0

Al analizar el tipo de delito en las mujeres investigadas se observan que ambos grupos están equiparados, no existen diferencias estadísticamente significativas, es decir, existen igual proporción de personas que cometieron tráfico ilícito de drogas, parricidio, hurto agravado y robo agravado.

## 5.2 Estadística inferencial

Tabla 5 Comparación de medias a través de la T de student del indicador autoestima laboral en el pre y post test del grupo experimental y grupo control

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_laboral	2.16	12	1.58	.457
	Post_laboral	2.00	12	1.70	.492
Grupo experimental	Pre_laboral	2.50	12	1.73	.500
	Post_laboral	3.66	12	1.43	.414

		Diferencias emparejadas			t	gl	p valor
		M	DE	Media de error estándar			
GC	Pre y Post L	.2	2.2	.63	.266	11	.795
GE	Pre y Post L	-1.2	1.0	.30			

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias del indicador autoestima a nivel laboral, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (2.16) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (2.00), tal es así, que al no ser partícipes del programa Ser Mujer.es, no han mejorado la forma en que afrontan las tareas en su ambiente de labores, ello se corrobora estadísticamente (p valor=0.795;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (2.5) es notablemente diferente a la del post test (3.66), ello a razón de la participación de la internas en el desarrollo del programa “Ser mujer.es”, lo cual permite la mejoría en la capacidad para afrontar adecuadamente las principales tareas en su centro laboral, trabajan más a gusto tanto

en forma individual como grupal, alcanzan rendimientos laborales mayores de lo esperado, realizan una evaluación más realista de sus propios resultados de logros y no se dan por vencidos fácilmente si algo sale mal, son competitivos; no muestran miedo de equivocarse, y analizan las situaciones para tener menos errores, ello se verifica a través de la prueba estadística ( $p$  valor= 0.002;  $p < 0.05$ ).

Tabla 6 Comparación de medias a través de la T de student del indicador autoestima Sí mismo en el pre y post test del grupo experimental y grupo control

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_ Si mismo	8.83	12	3.56	1.03
	Post_ Si mismo	8.50	12	5.73	1.65
Grupo experimental	Pre_ Si mismo	7.83	12	4.78	1.38
	Post_ Si mismo	16.00	12	5.85	1.69

		Diferencias emparejadas							
		M	DE	Media de error estándar	95% IC		t	gl	p valor
					Inf.	Sup.			
GC	Pre y Post _SM	.33	4.58	1.32	-2.58	3.24	.252	11	.806
GE	Pre y Post _SM	-8.17	6.46	1.87	-12.27	-4.06	-4.376	11	.001

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias del indicador autoestima Si mismo, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (8.83) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (8.5), en ese sentido, al no ser partícipes del programa Ser Mujer.es, no se observa mejoría en lo concerniente a la valoración personal y a la consideración propia en comparación con otros, ello se corrobora estadísticamente (p valor = 0.806;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (7.83) es notablemente diferente a la del post test (16), ello a razón de la participación de las internas en el programa “Ser mujer.es”, lo cual propicia mejoría en relación a la valoración de sí mismas, mayores aspiraciones, estabilidad, confianza, buenas habilidades y atributos personales. Poseen consideración de sí mismas en comparación a otros y deseos de mejorar

habilidad, valores y orientaciones favorables respecto de sí mismas, además mantienen actitudes positivas. Construir o reconstruir la propia autoestima es todo un proceso que requiere de programas de intervención como el aplicado, especialmente si se ha vivido mucho tiempo tratando de satisfacer las necesidades y expectativas de otro. Ello se verifica a través de la prueba estadística ( $p$  valor = 0.01;  $p < 0.05$ ).

Tabla 7 Comparación de medias a través de la T de student del indicador autoestima Social en el pre y post test del grupo experimental y grupo control

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_Social	4.67	12	1.30	0.38
	Post_Social	4.33	12	1.87	0.54
Grupo experimental	Pre_Social	3.67	12	1.67	0.48
	Post_Social	6.00	12	2.26	0.65

		Diferencias emparejadas							
		Media de error		95% IC		t	gl	p valor	
		M	DE	Inf.	Sup.				
GC	Pre y Post _S	.33	2.06	.595	-.975	1.642	.561	11	.586
GE	Pre y Post _S	-2.33	1.44	.414	-3.245	-1.421	-5.631	11	.000

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias del indicador autoestima a nivel Social, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (4.67) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (4.33), en ese sentido, al no ser partícipes del programa “Ser Mujer.es”, no se observa mejoría en lo concerniente a la eficiencia para las relaciones interpersonales, ello se corrobora estadísticamente ( $p \text{ valor} = 0.586$ ;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (3.67) es notablemente diferente a la del post test (6), ello a razón de la participación de las internas en el programa “Ser mujer.es”, lo cual propicia mejoría en relación a habilidades en las relaciones con amigos y colaboradores, así como relaciones con extraños. La aceptación de

sí mismas y la aceptación social están muy combinadas. Se perciben a sí mismas como significativamente más populares. Establecen expectativas sociales de aprobación y receptividad por parte de otras personas, manteniendo mayor seguridad y mérito personal en las relaciones interpersonales. Cuando uno se encuentra a gusto consigo mismo proyecta en los demás una imagen positiva, un entorno agradable que permite a los demás poder abrirse a él. De modo que también proporciona una mayor apertura hacia los demás a la hora de establecer relaciones. Datos que son verificables además, a través de la significancia en la prueba estadística ( $p$  valor = 0.000;  $p < 0.05$ ).

Tabla 8 Comparación de medias a través de la T de student del indicador autoestima Hogar en el pre y post test del grupo experimental y grupo control

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_Hogar	3.67	12	2.53	0.73
	Post_Hogar	5.17	12	1.80	0.52
Grupo experimental	Pre_Hogar	4.17	12	2.48	0.72
	Post_Hogar	6.00	12	2.70	0.78

		Diferencias emparejadas								
		M	DE	Media de error estándar	95% IC		t	gl	p valor	
					Inf.	Sup.				
GC	Pre y Post _H	-1.50	2.97	.857	-3.387	.387	-1.750	11	.108	
GE	Pre y Post _H	-1.83	3.01	.869	-3.746	.079	-2.110	11	.059	

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias del indicador autoestima Hogar, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (3.67) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (5.17), en ese sentido, al no ser partícipes del programa “Ser Mujer.es”, no se observa mejoría en lo concerniente a la forma de relacionarse dentro del ámbito íntimo familiar, ello se corrobora estadísticamente (p valor = 0.108;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (4.17) es diferente a la del post test (6), ello a razón de la participación de la internas en el programa “Ser mujer.es”, lo cual propicia mejoría en relación cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, sintiéndose más consideradas y respetadas. Teniendo a su

vez mayor independencia, aunque comparten ciertas pautas de valores y sistemas de aspiraciones con la familia, poseen concepciones propias acerca de lo que está bien o mal dentro del marco familiar; sin embargo no es significativo. Ello es verificado a través de la observación de la prueba estadística ( $p$  valor= 0.059;  $p > 0.05$ ).

Tabla 9 Comparación de medias a través de la T de student del factor I: Autoexpresión en situaciones sociales en el pre y post test del grupo experimental y grupo control

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_Factor_I	19.33	12	3.58	1.03
	Post_Factor_I	18.17	12	3.71	1.07
Grupo experimental	Pre_Factor_I	17.83	12	5.42	1.57
	Post_Factor_I	23.42	12	4.54	1.31

		Diferencias emparejadas							
		Media de error		95% IC					
		M	DE	estándar	Inf.	Sup.	t	gl	p valor
GC	Pre y Post _F_I	1.17	4.57	1.32	-1.74	4.07	.884	11	.395
GE	Pre y Post _F_I	-5.58	4.56	1.32	-8.48	-2.68	-4.240	11	.001

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias del factor I: Autoexpresión en situaciones sociales, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (19.33) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (18.17), en ese sentido, al no ser partícipes del programa “Ser Mujer.es”, no se observa mejoría en lo que respecta a la capacidad de expresarse en distintas situaciones sociales, ello se corrobora estadísticamente (p valor = 0.395;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (17.83) es notablemente diferente a la del post test (23.42), ello a razón de la participación de la internas en el programa “Ser mujer.es”, lo cual propicia mejoría en relación a la capacidad de expresarse de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, entrevistas laborales, tiendas, lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc.; indica facilidad para las interacciones en tales contextos. Para expresar las propias opiniones y

sentimientos, hacer preguntas. El entrenamiento en habilidades sociales, produce una repercusión positiva en las relaciones interpersonales. Esta repercusión se puede observar en la capacidad para resolver conflictos, en la mejora en la expresión emocional. Ello es verificado además a través de la observación de la prueba estadística ( $p$  valor= 0.001;  $p < 0.05$ ).

Tabla 10 Comparación de medias a través de la T de student del factor II: Defensa de los propios derechos como consumidor en el pre y post test del grupo experimental y grupo control

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_Factor_II	12.25	12	2.49	0.72
	Post_Factor_II	11.58	12	2.75	0.79
Grupo experimental	Pre_Factor_II	12.42	12	2.78	0.80
	Post_Factor_II	14.25	12	3.02	0.87

		Diferencias emparejadas							
		M	DE	Media de error estándar	95% IC		t	gl	p valor
					Inf.	Sup.			
GC	Pre y Post _F_II	.67	2.10	.61	-.67	2.00	1.098	11	.296
GE	Pre y Post _F_II	-1.83	2.76	.80	-3.59	-.08	-2.303	11	.042

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias del factor II: Defensa de los propios derechos como consumidor, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (12.25) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (11.58), en ese sentido, al no ser partícipes del programa “Ser Mujer.es”, no se observa mejoría en lo que respecta a la capacidad de manifestar asertivamente el desagrado o la disconformidad en relación a la conducta de una persona desconocida o conocida, ello se corrobora estadísticamente (p valor = 0.296;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (12.42) es notablemente diferente a la del post test (14.25), ello a razón de la participación de la internas en el programa “Ser mujer.es”, el cual propicia el mejoramiento de la capacidad para la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos o conocidos en defensa de los propios

derechos en situaciones de consumo, no dejar colarse a alguien en una fila o en el teléfono, pedir a alguien que habla en un lugar público que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc. El comportamiento de cada interlocutor puede ser fuente de resistencias o de cambio del otro, influidos también por las circunstancias ambientales y la propia historia de desarrollo y aprendizaje de cada uno. Ello es verificado además a través de la observación de la prueba estadística ( $p$  valor = 0.042;  $p < 0.05$ ).

Tabla 11 *Comparación de medias a través de la T de student del factor III: Expresión de enfado o disconformidad como consumidor en el pre y post test del grupo experimental y grupo control*

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_Factor_III	9.58	12	1.98	0.57
	Post_Factor_III	8.42	12	1.78	0.51
Grupo experimental	Pre_Factor_III	8.75	12	3.74	1.08
	Post_Factor_III	10.83	12	2.17	0.63

		Diferencias emparejadas							
		M	DE	Media de error estándar	95% IC		t	gl	p valor
					Inf.	Sup.			
GC	Pre y Post_F_III	1.17	2.52	0.73	-0.43	2.77	1.606	11	.137
GE	Pre y Post_F_III	-2.08	3.37	0.97	-4.22	0.06	-2.142	11	.055

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias del factor III: Expresión de enfado o disconformidad como consumidor, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (9.58) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (8.42), en ese sentido, al no ser partícipes del programa “Ser Mujer.es”, se evidencia dificultad para expresar discrepancias y el preferir callarse lo que a uno le molesta con tal de evitar posibles conflictos con los demás, ello se corrobora estadísticamente (p valor= 0.137;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (8.75) es diferente a la del post test (10.83), ello a razón de la participación de la internas en el programa “Ser mujer.es”, el cual propicia el mejoramiento de la capacidad para la expresión de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y desacuerdos con otras personas,

no recurriendo al silencio para la evitación de confrontaciones o conflictos; sin embargo no es significativo. Ello se verifica además a través de la observación de la prueba estadística ( $p$  valor= 0.055;  $p > 0.05$ ).

Tabla 12 Comparación de medias a través de la T de student del factor IV: Decir No y cortar interacciones en el pre y post test del grupo experimental y grupo control

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_Factor_IV	14.50	12	3.29	0.95
	Post_Factor_IV	13.17	12	2.52	0.73
Grupo experimental	Pre_Factor_IV	14.00	12	4.51	1.30
	Post_Factor_IV	17.33	12	4.54	1.31

		Diferencias emparejadas								
				Media de error estándar	95% IC		t	gl	p valor	
		M	DE		Inf.	Sup.				
GC	Pre y Post_F_IV	1.33	3.28	0.95	-0.75	3.42	1.406	11	.187	
GE	Pre y Post_F_IV	-3.33	4.21	1.21	-6.01	-0.66	-2.745	11	.019	

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias del factor IV: Decir No y cortar interacciones, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (14.5) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (13.17), en ese sentido, al no ser partícipes del programa “Ser Mujer.es”, se evidencia dificultad para negarse a hacer algo que no se desea realmente y romper el vínculo con aquellas personas de las cuales se desea alejarse, ello se corrobora estadísticamente (p valor = 0.187;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (14) es notablemente diferente a la del post test (17.33), ello a razón de la participación de la internas en el programa Ser mujer.es, el cual propicia el mejoramiento de la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir la conversación o con las personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo relación) así como el negarse a prestar algo cuando nos

disgusta hacerlo, tratándose de un aspecto de la aserción en lo que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones a corto o largo plazo que no se desean mantener por más tiempo. Negarse a las peticiones de los demás, cuando es necesario, eleva la autoestima, el adverbio 'no' es quizá el más fácil de pronunciar y fue la primera palabra de muchos, hay quienes necesitan incluso años para usarlo y que el programa logro desarrollar en las mujeres investigadas. Este constructo se conoce con el nombre de la asertividad, que ha demostrado ser un pilar fundamental para desarrollar una buena autoestima, permite la comunicación de manera efectiva con los demás poniendo en valor nuestras opiniones, nuestros derechos y nuestras necesidades. Ello es verifica además a través de la observación de la prueba estadística (p valor= 0.019;  $p < 0.05$ ).

Tabla 13 *Comparación de medias a través de la T de student del factor V: Hacer peticiones en el pre y post test del grupo experimental y grupo control*

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_Factor_V	12.08	12	3.87	1.12
	Post_Factor_V	13.00	12	2.80	0.81
Grupo experimental	Pre_Factor_V	12.67	12	2.15	0.62
	Post_Factor_V	14.25	12	2.18	0.63

Diferencias emparejadas									
		Media de error			95% IC		t	gl	p valor
		M	DE	estándar	Inf.	Sup.			
GC	Pre y Post _F_IV	-.92	4.34	1.25	-3.67	1.84	-.732	11	.479
GE	Pre y Post _F_IV	-1.58	2.02	.58	-2.87	-.30	-2.714	11	.020

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias del factor V: Hacer peticiones, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (12.08) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (13), en ese sentido, al no ser partícipes del programa “Ser Mujer.es”, no se evidencia mejoría en la capacidad para realizar peticiones de cosas que realmente se desean tanto a desconocidos como al entorno más cercano, ello se corrobora estadísticamente (p valor = 0.479;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (12.67) es notablemente diferente a la del post test (14.25), ello a razón de la participación de las internas en el programa “Ser mujer.es”, propicia el mejoramiento de la capacidad para hacer peticiones tanto a personas desconocidas como a aquellas que corresponden al entorno más cercano, llámese amigos y familiares, sin experimentar excesiva dificultad para expresar los propios deseos. Ello es verifica además a través de la observación de la prueba estadística (p valor = 0.02;  $p < 0.05$ ).

Tabla 14 *Comparación de medias a través de la T de student del factor VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en el pre y post test del grupo experimental y grupo control*

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_Factor_VI	10.83	12	4.39	1.27
	Post_Factor_VI	12.08	12	2.31	0.67
Grupo experimental	Pre_Factor_VI	9.92	12	4.93	1.42
	Post_Factor_VI	13.67	12	4.05	1.17

		Diferencias emparejadas			t	gl	p valor
		M	DE	Media de error estándar			
					Inf.	Sup.	
GC	Pre y Post_F_VI	-1.25	3.89	1.12	-3.72	1.22	-1.114 11 .289
GE	Pre y Post_F_VI	-3.75	4.18	1.21	-6.41	-1.09	-3.107 11 .010

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias del factor VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (10.83) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (12.08), en ese sentido, al no ser partícipes del programa “Ser Mujer.es”, no se evidencia mejoría en la capacidad para interactuar con la persona del sexo opuesto, pudiendo mantener una conversación, dando halagos, recibiendo cumplidos, etc.; ello se corrobora estadísticamente (p valor = 0.289;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (9.92) es notablemente diferente a la del post test (13.67), ello a razón de la participación de la internas en el programa “Ser mujer.es”, propicia el mejoramiento de la capacidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita...) y de poder hacer

espontáneamente un cumplido un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo, se trata de intercambios positivos, teniendo iniciativa para comenzar dichas interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que les gusta del mismo. Ello es verificado además a través de la observación de la prueba estadística ( $p$  valor = 0.01;  $p < 0.05$ ).

## 5.2 Comprobación de hipótesis

Tabla 15 *Comparación de medias a través de la T de student de la variable autoestima en el pre y post test del grupo experimental y grupo control*

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_ Autoestima	19.00	12	6.63	1.91
	Post_ Autoestima	20.17	12	8.42	2.43
Grupo experimental	Pre_ Autoestima	18.17	12	6.74	1.95
	Post_ Autoestima	31.67	12	10.58	3.05

  

		Diferencias emparejadas			t	gl	p valor
		M	DE	Media de error estándar			
		M	DE	estándar	Inf.	Sup.	
GC	Pre y Post _Autoestima	-1.17	6.06	1.75	-5.02	2.68	-.667 11 .518
GE	Pre y Post _Autoestima	-13.50	7.39	2.13	-18.20	-8.80	-6.327 11 .000

*Nota:* M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias de la variable autoestima, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (19) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (20.17), en ese sentido, al no ser partícipes del programa “Ser Mujer.es”, no se evidencia mejoría en relación a la valoración positiva que tienen de sí mismas, la cual es un factor protector en relación a la violencia de género; ello se corrobora estadísticamente ( $p$  valor = 0.518;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (18.17) es notablemente diferente a la del post test (31.67), ello a razón de la participación de la internas en el programa “Ser mujer.es”, propicia el mejoramiento de la capacidad de establecer una

identidad y darse un valor, ello en relación al concepto que se tiene respecto a la valía personal y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. En otras palabras, tener la capacidad de definir quién eres, teniéndose la fortaleza de amarse así mismo, dicha mejoría se puede verificar además a través de la observación de la prueba estadística ( $p$  valor = 0.00;  $p < 0.05$ ).

### **Comprobación de hipótesis para la variable de la variable autoestima**

Hi: El programa “Ser mujer.es” optimizará la autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.

Ho: El programa “Ser mujer.es” no optimizará la autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.

### **Nivel de significancia**

Nivel de significancia (alfa)  $\alpha = 5\% = 0.05$

### **Seleccionar estadístico de prueba**

- T de Student para muestras relacionadas

Grupo control:  $p$  valor = 0.518

Grupo experimental:  $p$  valor = 0.000

Tabla 16 *Comparación de medias a través de la T de student de la variable habilidades sociales en el pre y post test del grupo experimental y grupo control*

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo control	Pre_ H. Sociales	79.83	12	10.96	3.16
	Post_H. Sociales	76.42	12	8.93	2.58
Grupo experimental	Pre_ H. Sociales	75.25	12	16.43	4.74
	Post_H. Sociales	93.75	12	14.40	4.16

  

		Diferencias emparejadas					t	Gl	p valor
		M	DE	Media de error estándar	95% IC				
		M	DE	Media de error estándar	Inf.	Sup.	t	Gl	p valor
GC	Pre y Post _H. Sociales	3.42	9.57	2.76	-2.66	9.50	1.237	11	.242
GE	Pre y Post _H.Sociales	-18.50	11.21	3.24	-25.62	-11.38	-5.715	11	.000

Nota: M= Promedio; DE= Desviación Estándar

Al comparar las medias de la variable habilidades sociales, a través de la T de student en grupo experimental y grupo control, encontramos que existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.

En relación al grupo control se puede observar que la media del pre test (79.83) no ha sufrido variación significativa en relación al valor observado en el post test (76.42), en ese sentido, al no ser partícipes del programa “Ser Mujer.es”, no se evidencia mejoría en relación a las destrezas relacionadas a las conductas de interacción social con el entorno; ello se corrobora estadísticamente (p valor = 0.242;  $p > 0.05$ ).

En relación al grupo experimental se puede apreciar que la media del pre test (75.25) es notablemente diferente a la del post test (93.75), ello a razón de la participación de la internas en el programa “Ser mujer.es”, propicia el mejoramiento de todas las destrezas relacionada con la conducta social en sus múltiples manifestaciones, entendiendo que competencias o destrezas sociales no son un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de respuestas

específicas asociadas con determinadas clases de estímulos que son adquiridas mediante el proceso de aprendizaje, en este caso: la autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones con el sexo opuesto; dicha mejoría se puede verificar además a través de la observación de la prueba estadística ( $p$  valor = 0.000;  $p < 0.05$ ).

### **Comprobación de hipótesis para la variable de la variable Habilidades sociales**

Hi: El programa “Ser mujer.es” optimizará las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.

Ho: El programa “Ser mujer.es” no optimizará las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.

### **Nivel de significancia**

Nivel de significancia (alfa)  $\alpha = 5\% = 0.05$

### **Seleccionar estadístico de prueba**

- T de Student para muestras relacionadas

Grupo control:  $p$  valor = 0.242

Grupo experimental:  $p$  valor = 0.000

### **CONCLUSIÓN:**

El programa “Ser mujer.es” en mujeres privadas de libertad mejora significativamente la autoestima y las habilidades sociales, a diferencia de las mujeres también privadas de libertad que no recibieron el programa experimental.

#### **5.4 Discusión y conclusiones**

El objetivo de la presente investigación es evaluar el efecto del programa “Ser mujer.es” para la optimización de autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017. Se trata de una guía de tratamiento psicológico cognitivo-conductual, el cual tiene como meta final aumentar la autoestima y las habilidades de competencia social.

A través de la revisión de la literatura científica se evidencia que dos de los factores protectores para la prevención de la violencia de género son la autoestima y las habilidades sociales; de igual modo en la investigación de Ocampo (2015) se observa que personas que son víctimas de maltrato por parte de su pareja tienden a mostrar más bajos niveles de autoestima. En ese sentido, el programa “Ser mujer.es” busca el fortalecimiento de estos dos factores; al verificar los resultados de su aplicación, realizando la comparación de medias del grupo control y grupo experimental, se puede apreciar:

En relación a la variable autoestima (Tabla 5,6,7,8 y 15), se observa en tanto para la autoestima laboral, social, hogar, sí mismo y a nivel general; el grupo control no manifiesta ningún tipo de mejoría; sin embargo el grupo experimental evidencia un notable cambio que se verifica estadísticamente, en ese sentido, las internas que fueron partícipes del desarrollo de dicho programa denotan incremento en sus capacidades para afrontar adecuadamente las principales tareas en su centro laboral, trabajan más a gusto tanto en forma individual como grupal alcanzan rendimientos laborales mayores de lo esperado, realizan una evaluación más realista de sus propios resultados de logros y no se dan por vencidas fácilmente si algo sale mal; así también, mejoría en relación a la valoración de sí mismas, mayores aspiraciones, estabilidad, confianza, buenas habilidades y atributos personales. Poseen consideración de sí mismas en comparación a otros y deseos de mejorar habilidad, valores y orientaciones favorables respecto de sí mismas, además mantienen actitudes positivas. Del mismo modo

ocurre en relación a sus habilidades en las relaciones con amigos y colaboradores, así como relaciones con extraños. La aceptación de sí mismas y la aceptación social están muy combinadas. Se perciben a sí mismas como significativamente más populares. Establecen expectativas sociales de aprobación y receptividad por parte de otras personas, manteniendo mayor seguridad y merito personal en las relaciones interpersonales; lo cual se traslada al ámbito familiar, pues sus cualidades y habilidades en las relaciones íntimas mejoran. Esto se puede contrastar con la investigación de Matud, et al (2016) donde también confirma que con la aplicación de programas se puede aumentar la autoestima como dieron en sus resultados de su investigación.

Estos resultados de igual manera, guardan relación con los encontrados por Echeberúa, y Fernández-Montalvo (2009) quienes aplicaron un programa de tratamiento en prisión de hombres condenados por violencia grave contra la pareja, evidenciaron que los sujetos tratados experimentaron una reducción de los síntomas psicopatológicos, de la impulsividad y de la ira, así como un aumento significativo en la autoestima.

Ocurre lo mismo en el caso de la variable habilidades sociales (Tabla 9,10,11,12, 13 y 16) se observa en tanto para la autoexpresión de situación sociales; defensa de los propios derechos, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, el grupo control no manifiesta ningún tipo de mejoría; sin embargo el grupo experimental evidencia una notable mejoría que se verifica estadísticamente, en ese sentido, las internas que fueron participes del desarrollo de dicho programa denotan incremento en sus capacidades para expresarse de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, entrevistas laborales, tiendas, lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc.; indica facilidad para las interacciones en tales contextos. Para expresar las propias opiniones, sentimientos y hacer preguntas. Del mismo modo, hay un notable incremento de la capacidad para la expresión

de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo, no dejar colarse a alguien en una fila o en una tienda, pedir a alguien que habla en algún lugar, que se calle, devolver un objeto defectuoso, etc; así también, para la expresión de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y desacuerdos con otras personas, no recurriendo al silencio para la evitación de confrontaciones o conflictos. Ocurre lo mismo en torno a la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como el negarse a prestar algo cuando le disgusta hacerlo, tratándose de un aspecto de la aserción en lo que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones a corto o largo plazo que no se desean mantener por más tiempo. Otro aspecto que de la capacidad para hacer peticiones tanto a personas desconocidas como a aquellas que corresponden al entorno más cercano, llámese amigos y familiares, sin experimentar excesiva dificultad para expresar los propios deseos. Así mismo ocurre al momento de iniciar interacciones con el sexo opuesto y de poder hacer espontáneamente un cumplido un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo, se trata de intercambios positivos, teniendo iniciativa para comenzar dichas interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que les gusta del mismo; esto se contrasta con la investigación de Lema y Saltos (2015) donde también con un entrenamiento de asertivo en sesiones, contribuyen a la adquisición de habilidades sociales.

Por tanto, cabe resaltar que la utilización de programas para la intervención en problemas propios del ámbito penitenciario, es una práctica muy poco frecuente que, a pesar de ir mostrando científicamente la eficacia de sus resultados, aún queda un vacío importante en el conocimiento. No obstante, es importante considerar los resultados obtenidos para que puedan ser verificados y replicados en otros establecimientos penitenciaros, para de esa manera contribuir a la tan ansiada resocialización, que es el objetivo principal de tratamiento penitenciario en nuestro país.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** El programa “Ser mujer.es”, optimizó la autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del establecimiento Penitenciario Femenino, distrito de Socabaya, Arequipa, es decir, las mujeres que llevaron el programa “Ser mujer.es” lograron mejorar su autoestima y lograron mejorar sus habilidades sociales a diferencia de las mujeres del grupo control que no recibieron dicho programa. Condiciones que serán necesarias y permitirán afrontar la vida con mejores capacidades y habilidades.

**SEGUNDA:** Existen un incremento significativo de autoestima en la dimensión laboral después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente manifestaban una menor autoestima laboral aumentaron su capacidad de afrontar tareas en su centro laboral, trabajan más a gusto de manera individual o grupal, tienen mejores rendimientos y son mujeres competitivas.

**TERCERA:** Existen un incremento significativo de autoestima en la dimensión de sí mismo después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente manifestaban una menor autoestima de sí mismo, aumentaron su capacidad de valoración de su propia persona, tienen mayor seguridad, estabilidad, confianza, son personas con mejores habilidades y muestran deseos de superación.

**CUARTA:** Existen un incremento significativo de autoestima en la dimensión social después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente manifestaban una menor autoestima social mejoraron en relación a las habilidades de relacionarse adecuadamente con los amigos y personas extrañas, ellas se perciben más populares, se sienten aprobadas y recibidas por parte de otro grupo hace que tengan mayor seguridad en ellas mismas.

**QUINTA:** Existen un incremento de autoestima en la dimensión hogar, sin embargo, no fueron significativos después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, hubieron personas que realmente aumentaron su autoestima en esta dimensión, sintiéndose más apoyadas con su núcleo familiar, manteniendo mejores relaciones, etc.; sin embargo algunas no sufrieron cambios, ya sean porque no tienen el mismo apoyo que las demás o el hecho de estar recluidas no permite que estén próximas a sus seres queridos.

**SEXTA:** Existen incrementos significativos en las habilidades de competencia social en la dimensión de la autoexpresión en situaciones sociales después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, ahora tienen la capacidad de expresar opiniones, sentimientos, intereses, hacer preguntas de manera espontánea y sin sentir ansiedad en diversas situaciones sociales.

**SÉPTIMA:** Existen incrementos significativos en las habilidades de competencia social en la dimensión de defensa de los propios derechos como consumidor después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, ahora tienen la capacidad de mostrar una conducta asertiva ante desconocidos con el objetivo de defender los derechos propios en situaciones de consumo, también no permitir que se adelanten en una fila (ej. Teléfono), solicitar a alguien que guarde silencio, devolver objetos que no funcionan bien, etc.

**OCTAVA:** Existen incrementos en las habilidades de competencia social en la dimensión de expresión de enfado o disconformidad, sin embargo, no fueron significativos después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión,

no todas aumentaron la capacidad para enfrentar conflictos o confrontaciones con otras personas, como expresar enfado o sentimientos negativos justificados y desacuerdos con otras personas.

**NOVENA:** Existen incrementos significativos en las habilidades de competencia social en la dimensión de decir No y cortar interacciones después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, ahora tienen la habilidad para finalizar interacciones que no se desean mantener, así como negarse a prestar algo o hacer algo cuando no se desea (favor o solicitud).

**DÉCIMA:** Existen incrementos significativos en las habilidades de competencia social en la dimensión de hacer peticiones después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, ahora tienen la capacidad para solicitar o pedir algo a otras personas sin excesiva dificultad, sea un amigo, un desconocido, o también en situaciones de consumo.

**DECIMO PRIMERO:** Existen incrementos significativos en las habilidades de competencia social en la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, ahora tienen habilidad para iniciar conversaciones o pedir una cita; el poder ofrecer espontáneamente, y sin ansiedad, un halago, un cumplido; o el poder hablar con alguien que resulte atractivo.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda ampliar o continuar aplicando la presente investigación, por periodos más prolongados y de manera constante para las mujeres; así como trabajar en otras áreas diferentes a las que se consideraron en el presente trabajo y que contribuyeron a mejorar la autoestima y habilidades de competencia social en mujeres víctimas de violencia.

**SEGUNDA:** Se recomienda realizar un seguimiento a las mujeres que participaron del grupo experimental en el programa “Ser mujer.es” y si es necesario, realizar un reforzamiento en las áreas que se necesite.

**TERCERA:** Se recomienda la aplicación de programas estructurados en diferentes grupos de mujeres, no solo en aquellas mujeres que hayan sufrido de violencia, sino también en aquellas que no hayan sufrido de violencia alguna, ya que servirá como medio preventivo primario, el hecho de conocer y mejorar estas variables; pudiendo con ello aportar con la disminución de violencia de género.

**CUARTA:** Se recomienda a la facultad de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, previa coordinación entre las autoridades de la institución universitaria y la oficina de tratamiento de la institución penitenciaria, que los estudiantes practicantes con sus respectivos tutores realicen actividades de prevención primaria en salud mental en las personas privadas de la libertad.

## REFERENCIAS

- Blitchtein-Winicki, D., y Reyes-Solari, E. (2012). Factores asociados a violencia física reciente de pareja hacia la mujer en el Perú, 2004-2007. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 29(1), 35-43.
- Branden, N. (1995). *“Los seis pilares de la autoestima”*. México: Paidós.
- Branden, N. (1998). *“Como mejorar su autoestima”*. México: Paidós.
- Bosch, E. (2004). *Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja*. Madrid, España: Balears
- Burgués, A., Oliver, E., Redondo, G. y Serrano, M. (2006). *Investigaciones mundiales sobre violencia de género en la universidad*. XI Conferencia de Sociología de la Educación. Santander.
- Caballo, V. (1983). *Dimensiones Conductuales dentro de las Habilidades Sociales*. Recuperado de: <file:///C:/Users/COMPAQ/Downloads/Dialnet-Asertividad-65876.pdf>
- Caballo, V. (1993). *Manual de técnicas de terapia y modificaciones de conducta*. España, siglo XXI.
- Caballo, V. (1997). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España, siglo XXI
- Cantera, L. (1999). *Te pego porque te quiero: La violencia en la pareja*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Cornachione, M. (2006). *Psicología del desarrollo. Adulthood*. 1ª edición. Buenos Aires, Argentina: Editorial Brujas.

- Chipana, R. y Coaquira, B. (2015). *Violencia de género asociado con el nivel de autoestima en mujeres asistentes al puesto de salud los choferes septiembre- noviembre 2015*. Tesis de pregrado. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca, Perú
- Dongil, E. y Cano, A. (2014). Habilidades sociales. *Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés*. Recuperado de:  
[http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)
- Echeberúa, E., y Fernández-Montalvo, J. (2008). Evaluación de un programa de tratamiento en prisión de hombres condenados por violencia grave contra la pareja. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol 9 (Num. 1), pp-pp 5-50.
- Echeburúa, E., Corral, P., Amor, P. J., Sarasua, B. y Zubizarreta, I. (1997). Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer: un estudio descriptivo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2, 1, 7-19.
- Ferreira, G. (1995). *Hombres violentos, mujeres maltratadas*. Buenos Aires: De. Sudamericana.
- Gil, F., León J. y Jarana L (1995). *Habilidades sociales y salud*. Madrid y pirámide.
- Gil, F., y León J. (1998). *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Gismero, G. (2010). *Manual de Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: TEA Ediciones
- González, A. (2011). *La autoestima*. México: uaem.
- González, R. y Santana, D. (2001). *Violencia en parejas jóvenes. Análisis y prevención*. Madrid: Pirámide.

- Gritti, M. (2013). *Claves del poder personal*. Recuperado de:  
[http://www.gref.org/nuevo/articulos/art\\_250513.pdf](http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_250513.pdf).
- Harrison, S. (2014). *La Autoestima*. PUERTO RICO: PONCE
- Hernández S., Fernández C., y Baptista M. (2014). *Metodología de la investigación*. México:McGraw-Hill
- Hidalgo C. y Abarca M. (1994). *Comunicación interpersonal*. Chile, alfaomega.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2016). Denuncias registradas por la Policía Nacional sobre violencia familiar, según departamento. Recuperado de:  
<https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/violencia-de-genero-7921/>
- Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Lagarde, M. (2005). *Para mis socias de la vida. Claves feministas*. Barcelona: Horas y Horas.
- Ley N° 30364 (2015). Diario oficial del bicentenario el peruano, Lima, Perú, 22 de noviembre del 2015.
- Lema, A. y Saltos, T. (2015). *Entrenamiento asertivo en las habilidades sociales de las mujeres privadas de la libertad del centro de rehabilitación social riobamba, período enero – junio 2015*. Tesis de pregrado. Universidad Nacional de Chiborazo. Riobamba, Ecuador. Recuperado de:  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1054/1/UNACH-EC-PSC.CLIN-2015-0025.pdf>
- López, O., (2007). *De la costilla de Adán al útero de Eva*. México: UNAM Fes Iztacala
- Lorente M (2004). *El rompecabezas. Anatomía del maltratador*. Barcelona: Ares y mares.

- Lorenzo J. (2007). *“Autoconcepto y autoestima, conocer su construcción”*. Cieza: Charla – coloquio.
- Lynch, S. y Graham-Bermann, S. (2000). Woman abuse and self affirmation. Influences on women’s self-esteem. *Violence Against Women*, 6, 2, 178-197.
- Macia D., Méndez F., y Olivares J. (1993). *Técnicas de intervención y tratamiento psicológico*. Valencia, Promolibro
- Maqueda M. (2006). *“la violencia de género. Entre el concepto jurídico y la realidad electrónica de ciencia penal y criminología 8: 1-13.*
- Martínez, A. (2013). *Autoestima-te: proyecto para trabajar la autoestima en mujeres víctimas de violencia de género*. (Tesis de Máster). Universidad Miguel Hernández de Elche. Alicante. Recuperado de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/117747/TFM\\_2013\\_MartinezGozaloAI.pdf;jsessionid=FBB7F1FCA2D71D9AB1A9B1259B1B73A4?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/117747/TFM_2013_MartinezGozaloAI.pdf;jsessionid=FBB7F1FCA2D71D9AB1A9B1259B1B73A4?sequence=1)
- Matud, M. Padilla, V. Medina L. y Fortes D. (2016). Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. *Terapia psicológica. Vol. 34 (núm. 3)*, pp-pp 199-208. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082016000300004&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082016000300004&script=sci_arttext)
- Mortales, M. (2002). *Ser personas y relacionarse: Habilidades cognitivas y sociales y Crecimiento*. narcea: íntegra, reimpressa.
- Nogueiras, B. (2006). “La violencia en la pareja”. En C. Ruiz-Jarabo y P. Blanco (dirs.) *La violencia contra las mujeres: Prevención y detección*. Madrid: Díaz de Santos, pp. 39-55.

- Observatorio de criminalidad del Ministerio Publico (2015). Ministerio Publico Fiscalía de la Nación en Oficio N°694-2016-Mp-Fn-Observatorio. Recuperado de: [file:///C:/Users/hp/Downloads/Estadistica-feminicidio-2016%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/Estadistica-feminicidio-2016%20(1).pdf)
- Ocampo, L. (2015) Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja. *Psicología desde el Caribe, vol. 32 (núm. 1)*, pp-pp 145-168. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21337152006>
- Organización de las Naciones Unidas (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. Resolución de la Asamblea General 48/104 de 20 de diciembre de 1993. Recuperado de: <http://servindi.org/pdf/DecEliminacionViolenciaMujer.pdf> (consulta, 10/1/2013).
- Organización Panamericana de la salud (2002) Organización Mundial de la Salud y la Asociación Mundial de Sexología.
- Ortiz, J. y Gómez, J. (1997). Estilos de apego y satisfacción afectiva sexual en la pareja. *Avances en sexología* (pp. 63-98). Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Paz, J. (2009). “Valoración de la peligrosidad de la violencia basada en el género”. Recuperado de: [http://www.interiuris.es/archivos/9\\_VALORACION\\_DE\\_LA\\_PELIGROSID.pdf](http://www.interiuris.es/archivos/9_VALORACION_DE_LA_PELIGROSID.pdf).
- Paz, J. (2011). “Entender a la mujer que sufre violencia de género”. En C. Nieto-Morales (coord.) *La violencia de género en el contexto de la globalización*. España, pp. 440-453.
- Peris, M. (2009). *Formación contra la violencia de género*. Madrid: FOREM.
- Peñafiel, E., y Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. España: Editext

- Pope, A., Susan, Craighead, Mchale, E., y Roca, M. (1996). *Mejora de la autoestima. Técnicas para niños y adolescentes*. MARTINEZ ROCA.
- Rivière, A. (1991) *Orígenes históricos de la psicología cognitiva: paradigma simbólico y procesamiento de la información*. Madrid, España:
- Riso, W. (2004). *Pensar bien, sentirse bien*. Colombia: Editorial Norma, S.A.
- Rocha, T. (2009). Desarrollo de la identidad de género desde una perspectiva psico-socio-cultural: un recorrido conceptual. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2)
- Sanz, F., (1999). *Psicoerotismo femenino y masculino*. México: Kairós
- Válek M. (2007). “*Autoestima y motivaciones sociales en estudiantes de educación superior*”. Universidad Rafael Urdaneta. Venezuela
- Villavicencio, P. y Sebastián, J. (1999). *Violencia doméstica y su impacto en la salud física y mental de las mujeres*. Madrid: Instituto de la Mujer.

## **ANEXOS Y APÉNDICES**

### Anexo 1: matriz de consistencia

#### TITULO: PROGRAMA “SER MUJER.ES” PARA LA OPTIMIZACIÓN DE AUTOESTIMA Y HABILIDADES DE COMPETENCIA SOCIAL EN MUJERES DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO FEMENINO, AREQUIPA, 2017

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	CONCLUSIONES
<p><b>Problema principal</b> ¿Cuál es el efecto del programa “Ser mujer.es” para la optimización de autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017?</p> <p><b>Problemas secundarios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión laboral de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?</li> <li>- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de sí mismo de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?</li> <li>- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión social de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la</li> </ul>	<p><b>Objetivo general</b> Evaluar el efecto del programa “Ser mujer.es” para la optimización de autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar si existen diferencias en la dimensión laboral de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</li> <li>- Identificar si existen diferencias en la dimensión de sí mismo de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</li> <li>- Identificar si existen diferencias en la dimensión social de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la</li> </ul>	<p><b>Hipótesis principal</b></p> <p>Hi: El programa “Ser mujer.es” optimiza la autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.</p> <p>Ho: El programa “Ser mujer.es” no optimiza la autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, Arequipa, 2017.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>H<sub>1</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión laboral de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</p> <p>H<sub>2</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de sí mismo de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</p> <p>H<sub>3</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión social de</p>	<p><b>Variable independiente</b></p> <p>Programa “Ser mujer.es”</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción de las identidades de género</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Sexualidad.</li> <li>• Relaciones de pareja. Mitos del amor romántico.</li> <li>• Violencia de género</li> <li>• Habilidades de competencia social.</li> <li>• Prevención y recursos</li> </ul> <p><b>Variable dependiente</b></p> <p>Autoestima y habilidades de competencia social</p>	<p><b>PRIMERA:</b> El programa “Ser mujer.es”, optimizó la autoestima y habilidades de competencia social en mujeres del establecimiento Penitenciario Femenino, distrito de Socabaya, Arequipa, es decir, las mujeres que llevaron el programa “Ser mujer.es” lograron mejorar su autoestima y lograron mejorar sus habilidades sociales a diferencia de las mujeres del grupo control que no recibieron dicho programa. Condiciones que serán necesarias y permitirán afrontar la vida con mejores capacidades y habilidades.</p> <p><b>SEGUNDA:</b> Existen un incremento significativo de autoestima en la dimensión laboral después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente manifestaban una menor autoestima laboral aumentaron su capacidad de afrontar tareas en su centro laboral, trabajan más a gusto de manera individual o grupal, tienen mejores rendimientos y son mujeres competitivas.</p> <p><b>TERCERA:</b> Existen un incremento significativo de autoestima en la dimensión de sí mismo después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente manifestaban una menor autoestima de si mismo, aumentaron su capacidad de valoración de su propia persona, tienen mayor seguridad, estabilidad, confianza, son personas con mejores habilidades y muestran deseos de superación.</p> <p><b>CUARTA:</b> Existen un incremento significativo de autoestima en la dimensión social después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente manifestaban una menor autoestima social mejoraron en relación a las habilidades de relacionarse adecuadamente con los amigos y personas extrañas, ellas se perciben más populares, se sienten aprobadas y recibidas</p>

<p>aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?  - ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión hogar de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?  - ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?  - ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de defensa de los propios derechos como consumidor de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?  - ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de expresión de enfado o disconformidad de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?  - ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de decir no y cortar</p>	<p>aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.  - Identificar si existen diferencias en la dimensión hogar de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.  - Identificar si existen diferencias en la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.  - Identificar si existen diferencias en la dimensión de defensa de los propios derechos como consumidor de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.  - Identificar si existen diferencias en la dimensión de expresión de enfado o disconformidad de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.  - Identificar si existen diferencias en la dimensión de decir no y cortar interacciones de las</p>	<p>autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.  H4: Existen diferencias significativas en la dimensión hogar de autoestima en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.  H5: Existen diferencias significativas en la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.  H6: Existen diferencias significativas en la dimensión de defensa de los propios derechos como consumidor de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.  H7: Existen diferencias significativas en la dimensión de expresión de enfado o disconformidad de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</p>	<p><b>Dimensiones</b></p> <p>Autoestima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboral</li> <li>• Si mismo</li> <li>• Social</li> <li>• Hogar</li> </ul> <p>Habilidades de competencia social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoexpresión en situaciones sociales</li> <li>• Defensa de los propios derechos como consumidor</li> <li>• Expresión de enfado o disconformidad</li> <li>• Decir No y cortar interacciones</li> <li>• Hacer peticiones</li> <li>• Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.</li> </ul>	<p>por parte de otro grupo hace que tengan mayor seguridad en ellas mismas.  <b>QUINTA:</b> Existen un incremento de autoestima en la dimensión hogar, sin embargo, no fueron significativos después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, hubieron personas que realmente aumentaron su autoestima en esta dimensión, sintiéndose más apoyadas con su núcleo familiar, manteniendo mejores relaciones, etc.; sin embargo algunas no sufrieron cambios, ya sean porque no tienen el mismo apoyo que las demás o el hecho de estar recluidas no permite que estén próximas a sus seres queridos.  <b>SEXTA:</b> Existen incrementos significativos en las habilidades de competencia social en la dimensión de la autoexpresión en situaciones sociales después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, ahora tienen la capacidad de expresar opiniones, sentimientos, intereses, hacer preguntas de manera espontánea y sin sentir ansiedad en diversas situaciones sociales.  <b>SEPTIMA:</b> Existen incrementos significativos en las habilidades de competencia social en la dimensión de defensa de los propios derechos como consumidor después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, ahora tienen la capacidad de mostrar una conducta asertiva ante desconocidos con el objetivo de defender los derechos propios en situaciones de consumo, también no permitir que se adelanten en una fila (ej. Teléfono), solicitar a alguien que guarde silencio, devolver objetos que no funcionan bien, etc.  <b>OCTAVA:</b> Existen incrementos en las habilidades de competencia social en la dimensión de expresión de enfado o disconformidad, sin embargo, no fueron significativos después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, no todas aumentaron la capacidad para enfrentar conflictos o confrontaciones con otras personas, como expresar enfado o sentimientos negativos justificados y desacuerdos con otras personas.</p>
---	---	---	---	--

<p>interacciones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?</p> <p>- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de hacer peticiones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?</p> <p>- ¿Cuáles son las diferencias en la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017?</p>	<p>habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</p> <p>- Identificar si existen diferencias en la dimensión de hacer peticiones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</p> <p>- Identificar si existen diferencias en la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</p>	<p>H<sub>8</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de decir no y cortar interacciones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</p> <p>H<sub>9</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de hacer peticiones de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</p> <p>H<sub>10</sub>: Existen diferencias significativas en la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de las habilidades de competencia social en mujeres del Establecimiento Penitenciario Femenino, antes y después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, Arequipa, 2017.</p>		<p><b>NOVENA:</b> Existen incrementos significativos en las habilidades de competencia social en la dimensión de decir No y cortar interacciones después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, ahora tienen la habilidad para finalizar interacciones que no se desean mantener, así como negarse a prestar algo o hacer algo cuando no se desea (favor o solicitud).</p> <p><b>DÉCIMA:</b> Existen incrementos significativos en las habilidades de competencia social en la dimensión de hacer peticiones después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, ahora tienen la capacidad para solicitar o pedir algo a otras personas sin excesiva dificultad, sea un amigo, un desconocido, o también en situaciones de consumo.</p> <p><b>DECIMO PRIMERO:</b> Existen incrementos significativos en las habilidades de competencia social en la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto después de la aplicación del programa “Ser mujer.es”, es decir, las mujeres privadas de libertad, del grupo experimental, que anteriormente carecían de habilidades sociales en dicha dimensión, ahora tienen habilidad para iniciar conversaciones o pedir una cita; el poder ofrecer espontáneamente, y sin ansiedad, un halago, un cumplido; o el poder hablar con alguien que resulte atractivo.</p>
---	--	---	--	--

## Anexo 2: Pruebas psicológicas y cuestionarios.

### INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH PARA (ADULTOS)

INSTRUCCIONES Marque SI o No en cada una de las frases este seguro de marcar una en cada opción. No piense la respuesta marque lo primero que se le venga en mente. No hay respuestas acertadas ni equivocadas.

1. Generalmente los problemas me afectan muy poco	SI	NO
2. Me cuesta mucho trabajo hablar en público	SI	NO
3. Si pudiera cambiaría muchas cosas de mí	SI	NO
4. Puedo tomar una decisión fácilmente	SI	NO
5. Soy una persona simpática	SI	NO
6. En mi casa me enojo fácilmente	SI	NO
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo	SI	NO
8. Soy popular entre las personas de mi edad	SI	NO
9. Mi familia generalmente toma en cuenta mis sentimientos	SI	NO
10. Me doy por vencida fácilmente	SI	NO
11. Mi familia espera demasiado de mí	SI	NO
12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy	SI	NO
13. Mi vida es muy complicada	SI	NO
14. Mis compañeros generalmente aceptan mis ideas	SI	NO
15. Tengo mala opinión de mi misma	SI	NO
16. Me gustaría irme de mi casa	SI	NO
17. Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo	SI	NO

18. Soy menos bonita que la mayoría de la gente	SI	NO
19. Sí tengo algo que decir generalmente lo digo	SI	NO
20. Mi familia me comprende	SI	NO
21. Los demás son mejor aceptados que yo	SI	NO
22. Siento que mi familia me presiona	SI	NO
23. Con frecuencia me desanimo en lo que tengo	SI	NO
24. Muchas veces me gustaría ser otra persona	SI	NO
25. Se puede confiar muy poco en mí	SI	NO

## ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

**INSTRUCCIONES:** Marque la respuesta con aspa (X) sobre la letra que mejor represente su modo de ser o de actuar de acuerdo a las siguientes alternativas:

- A. No me identifico en lo absoluto, la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría
- B. No tiene que ver conmigo aunque a veces me ocurre.
- C. Me identifico, aunque no siempre actué o me sienta así.
- D. Me identifico totalmente, la mayoría de las veces actuaría o me sentiría así.

1. A veces Ud. Evita hacer preguntas por temor a hacer el ridículo	A B C D
2. Me cuesta llamar por teléfono a tiendas, oficinas, etc.	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un desperfecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolver	A B C D
4. Cuando en una tienda atiende antes a alguien que entro después que yo, me callo	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo comprar en absoluto, paso un mal rato para decirle “no”	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que preste	A B C D
7. Si en un restaurante no me traen la comida como lo había pedido, llamo al mozo y pido que me la traigan de nuevo.	A B C D
8. A veces no se qué decir a personas atractivas al sexo opuesto	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer alguna tontería	A B C D

12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me avergüenza pedirle que se calle	A B C D
13. Cuando algún compañero expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que pienso	A B C D
14. Cuando tenga mucha prisa y me llama un amigo me cuesta mucho cortar la comunicación	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no se cómo negarme	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. Me resulta difícil hacer un halago a alguien que me gusta	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a iniciar conversación con el o ella	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimiento antes que expresar mi enojo	A B C D
23. Nunca se cómo (cortar) a un amigo que habla mucho	A B C D
24. Cuando decido que no me agrada volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo	A B C D

26. Me cuesta mucho pedir a un amigo que me haga un favor	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento perturbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta ALGO DE MI CUERPO	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos (conferencias, reuniones, etc)	A B C D
30. Cuando alguien se “mete” en una fila, hago como si no me diera cuenta	A B C D
31. Me gusta mucho expresar agresividad o enojo hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero ceder, callarme o “quitarme de en medio” para evitar problemas con otras personas	A B C D
33. Hay veces que no se negarme a salir con alguien que no me agrada pero que me llama insistentemente	A B C D

### **Anexo 3: Pruebas de validez y confiabilidad**

- **Inventario de Autoestima de Coopersmith para (Adultos)**

**Validez y confiabilidad:** El instrumento para medir autoestima ha sido validado en Perú, donde la prueba tiene un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach igual a 0.799, siendo su confiabilidad alta.

- **Escala de habilidades sociales**

**Validez y confiabilidad:** En la presente investigación se utilizó la versión adaptada a la realidad peruana por el Ps. Cesar Ruiz Avala en la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo en el 2006, con baremos nacionales de población general (varones – mujeres/ jóvenes y adultos), mostrando una consistencia interna alta, como se expresa en su coeficiente de confiabilidad  $\alpha = 0,88$ , el cual se considera elevado.

#### Anexo 4: Documentos fotográficos





## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES</i>	51
Tabla 2 <i>Distribución categórica de la edad en el grupo experimental y gr. control</i>	67
Tabla 3 <i>Distribución categórica del estado civil en el grupo experimental y gr. control</i>	67
Tabla 4 <i>Distribución categórica según el delito en el grupo experimental y gr. control</i>	68
Tabla 5 <i>Comparación de medias a través de la T de student del indicador autoestima laboral en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	69
Tabla 6 <i>Comparación de medias a través de la T de student del indicador autoestima Sí mismo en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	71
Tabla 7 <i>Comparación de medias a través de la T de student del indicador autoestima Social en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	73
Tabla 8 <i>Comparación de medias a través de la T de student del indicador autoestima Hogar en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	75
Tabla 9 <i>Comparación de medias a través de la T de student del factor I: Autoexpresión en situaciones sociales en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	77
Tabla 10 <i>Comparación de medias a través de la T de student del factor II: Defensa de los propios derechos como consumidor en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	79
Tabla 11 <i>Comparación de medias a través de la T de student del factor III: Expresión de enfado o disconformidad como consumidor en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	81
Tabla 12 <i>Comparación de medias a través de la T de student del factor IV: Decir No y cortar interacciones en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	83
Tabla 13 <i>Comparación de medias a través de la T de student del factor V: Hacer peticiones en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	85
Tabla 14 <i>Comparación de medias a través de la T de student del factor VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	86
Tabla 15 <i>Comparación de medias a través de la T de student de la variable autoestima en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	88
Tabla 16 <i>Comparación de medias a través de la T de student de la variable habilidades sociales en el pre y post test del grupo experimental y grupo control</i>	90

